

JULY 8, 2024

SAFETY



MONDAY®

STATIC STRETCHES



Shoulder Stretch



Toe Touch



Samson Stretch



Butterfly Stretch



Quadriceps Stretch



Cobra Stretch



Knee to Chest



Cat Stretch/Cow Stretch



Side Bend



Calf Stretch

DYNAMIC STRETCHES



Squats



High Knees



Leg Swings



Lunges



Plank Walk-Outs



Arm Circles



Standing Toe Taps



Jumping Jacks



Butt Kicks



Hip Circles

Estirarse/ Stretching

Cuando sus musculas están flexibles, sus conjunturas se mueven como deben y las estructuras que le reden reciben el flujo de la sangre, fluidos y alimentos. Los hombros y las caderas son los que sufren el mayor abandono, los estiramientos ayudan a mantenerlos saludables en la actividad del día a día, especialmente cuando uno avanza de edad.

Dos clases de estiramientos

Estiramiento estático

- ★ **Estiramiento de tríceps por encima de la cabeza:** extienda un brazo por encima de la cabeza y dóblalo a la altura del codo, llevando la mano hacia la espalda. Utilice la otra mano para empujar suavemente al brazo doblado.
- ★ **Estiramiento de bíceps:** Extienda un brazo recto frente a usted, con la palma hacia arriba. Utilice la mano opuesta para tirar suavemente los dedos hacia atrás. Repita en el otro lado.

Estiramiento dinámico

- ★ **Círculos de la cadera:** Párese sobre una pierna y mueva suavemente la otra pierna en pequeños círculos hacia un lado.
- ★ **Círculos con sus brazos:** Párese con sus pies separados a la altura de sus hombros y mantenga sus brazos hacia sus lados a la altura de sus hombros. Haga círculos con sus brazos lentamente, comenzando con círculos pequeños y avanzando hasta hacer círculos más grandes.

Recuerde hacer estiramientos dinámicos antes de participar en deportes, alzar pesas, o ejercicios cardiovasculares para rebajar el riesgo de herirse.



Content Provided By:
Michael Baxter
Regional Safety Manager

Brought to You By:



Compliance | Screening | Safety



NWRA Endorsed Partner

NWRA's DOT
Compliance Specialists



© 2024 NWRA