

# Programa de ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

Hacer estiramientos mejora la flexibilidad y la movilidad. Realice estiramientos suaves: los rebotes durante un estiramiento hacen que los músculos respondan, ya que se tensan para protegerse. Comience despacio y con suavidad. Trate de adoptar una posición que empiece a sentirse tensa pero que no le cause dolor.

**El dolor no es bueno:** sentir dolor durante un estiramiento es contraproducente. Si siente dolor, está trabajando en contra del mecanismo de relajación del cuerpo. Siempre estire despacio; de lo contrario, podría sufrir una lesión.

**Manténgase relajado:** cuando realice estiramientos, es importante mantener el cuerpo relajado. Puede lograrlo con una respiración uniforme y constante.

## CALENTAMIENTO:

- 1 minuto de caminata en el lugar.

## CALENTAMIENTO DINÁMICO:

- (hacer 10 repeticiones)

## MUÑECAS:

- Mover las muñecas hacia arriba y abajo y rotarlas.

## HOMBROS:

- Levantar cada brazo por encima de la cabeza alternando entre uno y otro. Mantener las palmas de las manos enfrentadas.

## FLEXIÓN LATERAL:

- Extender el brazo hacia arriba y hacia la izquierda o la derecha, mientras levanta el talón del suelo (alternando entre un lado y el otro).

## TORSIONES DE TRONCO:

- Mientras gira: levante el talón y muévase lentamente de lado a lado.

## MOVIMIENTOS CIRCULARES CON LOS BRAZOS:

- Comenzar con los brazos levantados.
- Hacer rotaciones lentas en forma de pequeños círculos.
- Aumentar gradualmente el tamaño de los círculos manteniendo el control.
- Cambiar de dirección.

## MOVIMIENTOS CIRCULARES CON LOS TOBILLOS:

- Pararse sobre un solo pie.
- Levantar el otro pie.
- Rotar el pie haciendo círculos pequeños.
- Hacer rotaciones en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, O SI TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE su capacidad para realizar cualquier estiramiento.

AFGroup.com  
1-844-462-2344



AF Group (Lansing, Mich.) y sus subsidiarias son un proveedor líder de soluciones de seguros innovadoras. Las pólizas de seguro pueden ser emitidas por cualquiera de las siguientes sociedades dentro de AF Group: Accident Fund Insurance Company of America, Accident Fund National Insurance Company, Accident Fund General Insurance Company, United Wisconsin Insurance Company, Third Coast Insurance Company o CompWest Insurance Company.



3 VECES



### ESTIRAMIENTO PARA EL CUELLO

- Pararse con los pies separados según el ancho de los hombros
- Poner las manos en las caderas
- Inclinarse lenta y suavemente hacia la izquierda, al frente, a la derecha y atrás (3 veces)
- Repetir el movimiento en la otra dirección (3 veces)

20 SEG.



### ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS

- Tirar suavemente de la palma con la mano hacia arriba
- Tirar del dorso de la mano hacia abajo
- Mantener cada postura durante 20 segundos

20 SEG.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

- Colocar un brazo sobre el pecho
- Doblar el otro brazo y mantenerlo agarrado por detrás del codo
- Estirar suavemente durante 20 segundos

20 SEG.



### ESTIRAMIENTO ABDOMINAL

- Entrelazar los dedos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba
- Estirarse lo más alto que pueda
- Inclinarse ligeramente hacia adelante y atrás durante 20 segundos

3 VECES



### POSTURA DEL GATO

- Pararse con los pies separados según el ancho de los hombros
- Inclinarse hacia adelante, poniendo las manos sobre las rodillas levemente flexionadas
- Mirar hacia arriba, con el mentón apuntando hacia el techo y creando un arco con la espalda
- Respirar profundamente. Contar hasta tres mientras exhala; meter el mentón contra el pecho y curvar la espalda (hacer 3 repeticiones)

20 SEG.



### ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

- Pararse derecho con los pies ligeramente separados
- Flexionar levemente la pierna izquierda, poniendo las manos en el muslo izquierdo
- Extender la pierna derecha, manteniendo el talón apoyado en el suelo. Mirar al frente. Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna

20 SEG.



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Pararse derecho con los pies ligeramente separados
- Extender el brazo izquierdo o apoyarse en una pared (cercana) para mantener el equilibrio
- Tomar el tobillo derecho con la mano del mismo lado y tirar hacia la espalda
- Mantener el cuerpo bien alineado con las rodillas bastante juntas entre sí
- Mantener la posición durante 20 segundos y cambiar de pierna

20 SEG.



### ESTIRARSE ALTO

- Pararse derecho con los pies separados según el ancho de los hombros
- Estirar los brazos por encima de la cabeza lo más alto que pueda
- Extender los dedos
- Respirar profundamente, contar hasta tres y exhalar (hacer 3 repeticiones) durante 20 segundos y cambiar de posición