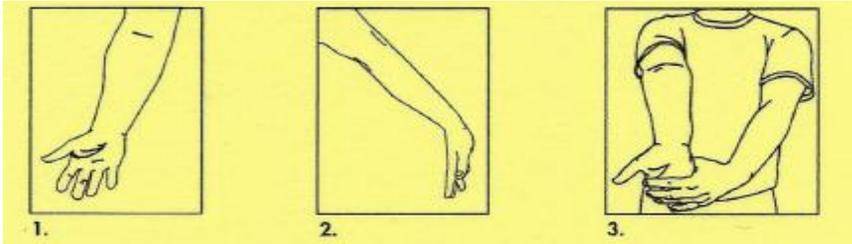


# "ERGO BREAK" (Tomando tiempo para estirar para la salud y la seguridad)

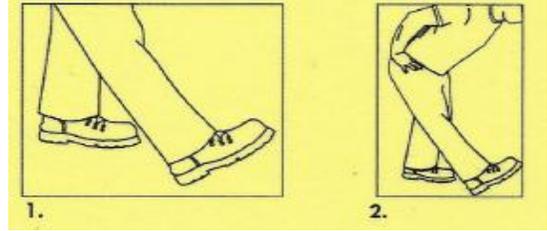
**Nota:** Si usted ha tenido algún problema de salud reciente, lesión o cirugía, o si cualquiera de estas acciones le causa algún dolor o molestia en cualquier momento, consulte a un profesional de la salud antes de continuar con este programa.

## Estiramiento del Dedo y el Flexor de la Muñeca



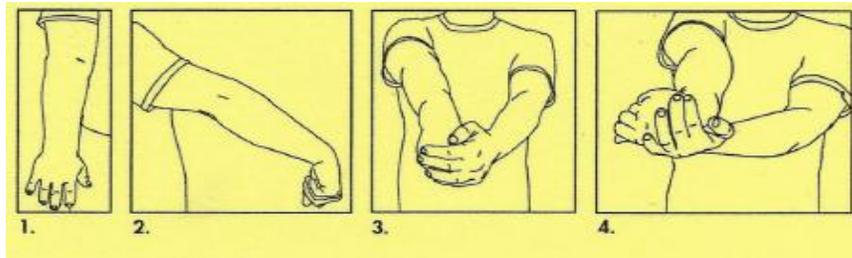
1. Enderezar el codo con la palma hacia arriba.
2. Apunte los dedos hacia el suelo.
3. Use su otra mano para tirar suavemente hacia abajo la palma y los dedos.
4. Mantenga esta posición para 10 - 15 segundos. Debe sentir una sensación de tirón leve. Si nota alguna molestia o dolor, trata de hacer el movimiento con un estiramiento más suave la próxima vez o regresa al paso anterior.

## Estiramiento del Tendón de las Corvas



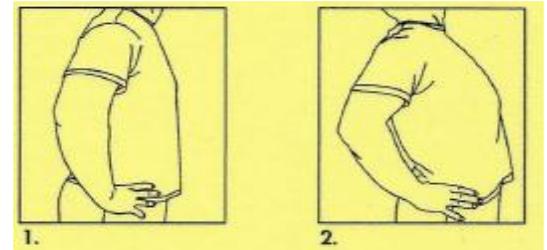
1. Coloca el talón en el suelo delante de usted con la rodilla estirada. Es posible que desee estar al lado de algo para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la espalda recta, mira hacia el techo, y dobla hacia adelante a las caderas.
3. Mantenga esta posición para 10 - 15 segundos. Debe sentir una sensación de tirón leve. Si nota alguna molestia o dolor, trata de hacer el movimiento con un estiramiento más suave la próxima vez o con el pie en el suelo.

## Estiramiento del Dedo y el Extensor de la Muñeca



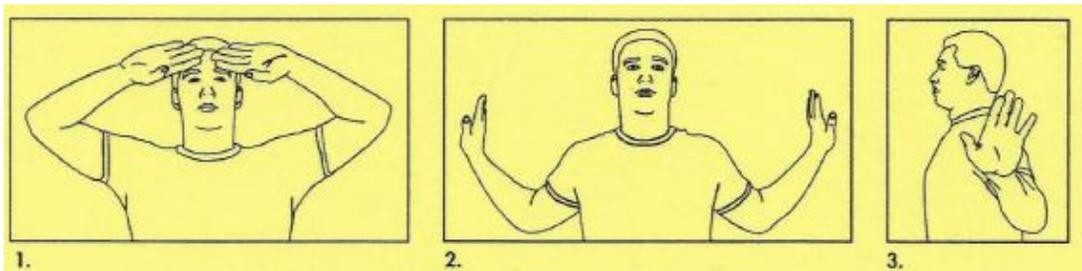
1. Enderezar el codo con la palma hacia abajo.
2. Doble la muñeca hacia abajo y haz un puño suave. Si siente dolor o molestia en el dorso de la mano, relaje los dedos.
3. Tire suavemente hacia abajo en la parte posterior de su mano.
4. Girar el brazo para que su mano está apuntando hacia cada dirección.
5. Mantenga esta posición por 10 - 15 segundos. Debe sentir una sensación de tirón leve. Si nota alguna molestia o dolor, trata de hacer el movimiento con un estiramiento más suave la próxima vez o regresa al paso anterior.

## Estiramiento del Flexor Inferior/Espalda



1. Coloque sus manos sobre las caderas.
2. Incline suavemente hacia atrás.
3. Mantenga esta posición por 10 - 15 segundos. Debe sentir una sensación de tirón leve. Si nota alguna molestia o dolor, trata de hacer el movimiento con un estiramiento más suave la próxima vez o regresa al paso anterior.

## Estiramiento de Cuello y Hombro



1. Coloque las manos delante de su frente con las palmas hacia afuera. Tome una respiración profunda.
2. Tire los codos hacia atrás mientras que gira las palmas hacia fuera.
3. Exhale lentamente mientras aprieta los omóplatos e incline la cabeza hacia atrás.
4. Una vez que haya exhalado por completo, Mantenga la posición por 10 - 15 segundos. Haga lo mismo por 2 repeticiones. Si nota alguna molestia o dolor, trata de hacer el movimiento con un estiramiento más suave la próxima vez o regresa al paso anterior.

The Back School  
1 (800) 783-7536  
(404) 355-7756  
[www.thebackschool.net](http://www.thebackschool.net)

