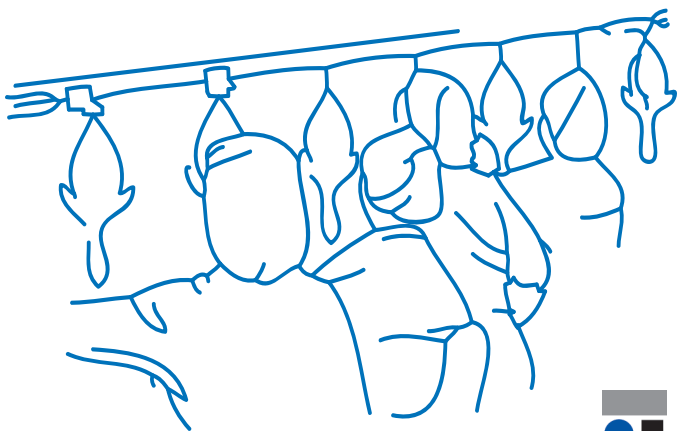
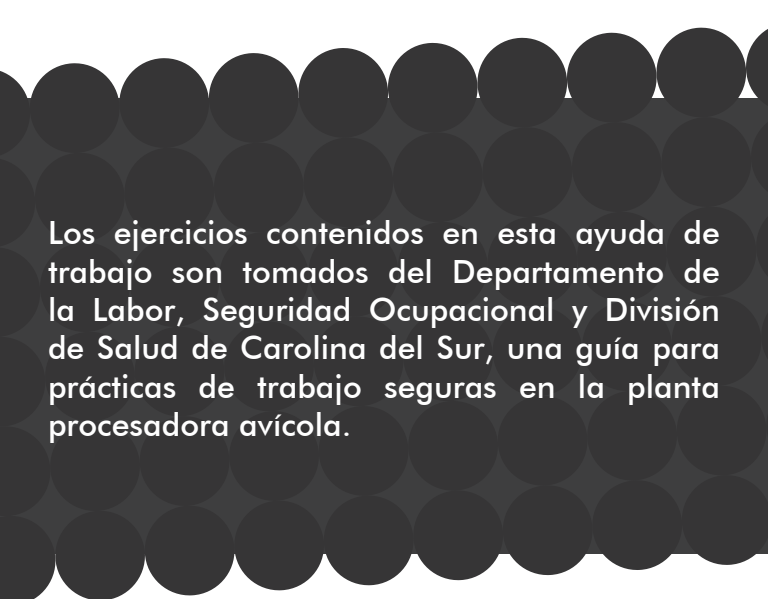


# ErgoAid





Los ejercicios contenidos en esta ayuda de trabajo son tomados del Departamento de la Labor, Seguridad Ocupacional y División de Salud de Carolina del Sur, una guía para prácticas de trabajo seguras en la planta procesadora avícola.

*Telamon Corporation es un proveedor y empleador de igual oportunidad. Ayuda auxiliar y servicios están disponibles, si requerido, para individuos con discapacidad.*

# ESPALDA



## **ESTIRE HACIA ARRIBA**

Estire ambas manos sobre su cabeza alcanzando el techo, de puntitas. Estire por cinco segundos y relájese. Repita.



## **ESTIRE HACIA EL FRENTE**

Estire tan lejos como pueda hacia el frente. Deberá sentir un buen estirón entre sus hombros. Estire por cinco segundos y relájese. Repita



## **ESTIRE HACIA ATRAS**

Estire hacia atrás tan lejos como pueda. Deberá sentir un buen estirón en el pecho. Estire por cinco segundos y relájese. Repita.

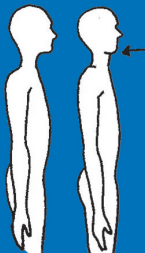
# ESPALDA



## **DOLORES DE ESPALDA**

Esto puede ser hecho en la orilla de la silla o parado. Ponga sus manos en la espalda baja y doble hacia atrás. Mantenga por cinco segundos y relájese. Repita.

# CUELLO



## BARBILLA

“POLLITO CURIOSO” mantenga su cabeza derecha y doble su barbilla hacia el cuello. Mantenga por cinco segundos y relájese. Repita.



## OIDO A HOMBRO

Mueva el oído derecho hacia el hombro derecho. No haga trampa y mueva el hombro! Deberá sentir un estirón a lo largo del cuello y hombro. Mantenga por cinco segundos y relájese. Repita.



Después repita con el lado izquierdo.

# HOMBROS



## **ENCOJA HACIA ARRIBA**

Levante sus hombros hacia sus oídos. Encoja tanto como pueda y mantenga por cinco segundos. Después, déjelos caer y relájese.



## **CIRCULOS HACIA ADELANTE**

Con los brazos relajados hacia los lados, levante y haga círculos hacia adelante. Relájese



## **CIRCULOS HACIA ATRAS**

Después haga círculos hacia atrás. Relájese

# ANTEBRAZO



## ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS

Ponga el brazo derecho hacia adelante, con el codo derecho y la palma de las manos hacia abajo. Doble su muñeca hacia abajo con la mano izquierda para obtener un buen estiramiento al frente de su antebrazo.

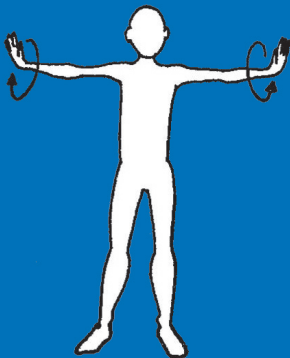


Ponga ambas manos al frente de usted, enlace sus dedos y empuje sus palmas hacia afuera, lejos del cuerpo. Deberá sentir un estirón en la parte de adentro de su antebrazo. Mantenga por cinco segundos y relájese. Repita

# MUÑECAS

## CIRCULOS

Con ambas manos estiradas hacia los lados, dibuje un círculo con las puntas de sus dedos. Repita cinco veces en ambas direcciones (en sentido del reloj, y contra reloj)





# MANOS



## **ESTIRAMIENTO DE MANOS** ***dedos***

Separe los dedos de ambas manos. Mantenga por cinco segundos. Relájese. Repita



## **ESTIRAMIENTO DE MANOS** ***pulgar (dedo gordo)***

Suavemente Estire el dedo derecho pulgar hacia abajo y afuera, con la mano izquierda. Mantenga por cinco segundos. Relájese. Repita. Después haga el mismo estiramiento para el pulgar izquierdo.

*Este Material fue creado debajo del grant numero SH-20835-10-60-F-37 concedido por El Departamento de la Labor, Administracion de la Salud y Seguridad Ocupacional. Esto no refleja las opiniones y polizas del Departamento de la Labor, o no menciona nombres, productos comerciales u organizaciones que impliquen a el Gobierno de los Estados Unidos.*

