

Standing Stretches: Warm Up Before Work

Estiramientos de Pie: Calentamiento Antes del Trabajo

Neck/Shoulders Cuello/Hombros

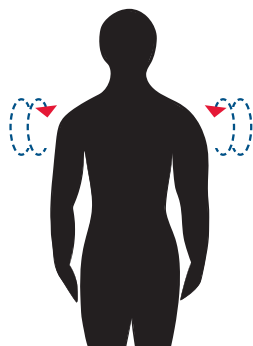


Lateral Neck Flexion Stretch

Look straight ahead and do not let your chin drop down. Tilt your ear towards the shoulder without lifting your shoulder up. Further the stretch by using one hand to gently apply pressure to the other side of the head. Hold for 10 seconds. Relax. Repeat on the other side.

Estiramiento y extensión del cuello

Mire hacia adelante sin dejar caer su barbilla, incline su oreja hacia su hombro sin levantar su hombro. Haga el estiramiento más profundo aplicando leve presión a la parte opuesta de su cabeza con su mano. Mantenga por 10 segundos. Relájese. Repita hacia el lado opuesto.

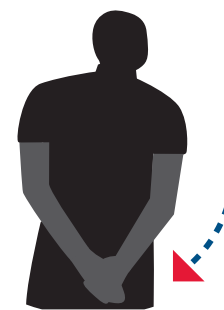


Shoulder Rolls

Stand straight with your feet at hip-width apart. Slowly roll both shoulders backward, downward, forward and up, five times. Reverse direction.

Rotación de los Hombros

Párese derecho con sus pies apartes alineados con sus caderas. Lentamente, mueva ambos hombros hacia atrás, hacia abajo, hacia adelante y hacia arriba, cinco veces. Repita en dirección opuesta.



Shoulder Extension

Stand erect. Clasp hands behind your back and push them out as far as possible. Hold for 10 seconds. Relax. Repeat.

Extensión de los Hombros

Póngase de pie en forma derecha. Entrelace sus manos detras de su espalda y haga presión hacia afuera lo más que pueda. Mantenga por 3 segundos. Repita 5 veces.

Arms/Wrists/Hands Manos/Muñecas

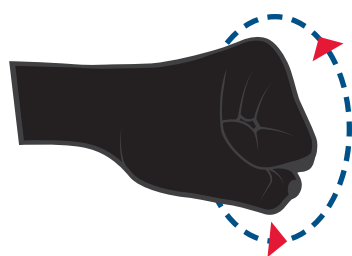


Forearm Stretch

Hold both arms straight out in front of you, lace your fingers together, and press your palms out and away from your body. You should feel the stretch on the underside of your forearms. Hold for 10 seconds. Relax. Repeat.

Estiramiento del Antebrazo

Sostenga ambos brazos hacia afuera frente a usted, enlace sus dedos y presione las palmas de sus manos hacia afuera, en dirección contraria a su cuerpo. Debe de sentir el estiramiento en la parte inferior de sus antebrazos. Mantenga por 5 segundos y relájese. Repita.

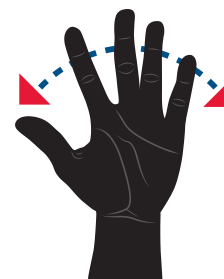


Wrist Rolls

Make a fist. Roll your hands in circles in one direction five times. Reverse direction.

Rotación de Muñeca

Haga un puño y gire sus manos en forma circular en una dirección cinco veces, repita en dirección opuesta.



Hand Stretch

Spread the fingers of both hands far apart, hold for 10 seconds, and then close your hands. Relax. Repeat.

Estiramientos de las Manos

Estire los dedos de sus manos hasta mas no poder. Mantenga por 5 segundos. Relájese y repita.

Side/Legs Costado/Piernas



Side Stretch

Reach your hands above your head, interlocking your fingers above your head while bending your upper body. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side.

Estiramiento del Costado

Ponga sus manos sobre su cabeza, entrelazando sus dedos mientras doble la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda. Mantenga por 10 segundos. Repita hacia el lado derecho.



Inner Thigh Stretch

Stand with your feet apart and toes pointing slightly outward. Slowly lean to your right side by bending your right knee while keeping your left leg straight. Keep your right knee from passing your toes. Hold for 10 seconds. Repeat with the other leg.

Estiramiento del Muslo Interno

Párese con los pies separados y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Lentamente incline su lado derecho doblando la rodilla derecha mientras mantiene su pierna izquierda recta. Mantenga su rodilla doblada sin pasar los dedos de sus pies. Mantenga por 10 segundos. Repita con la otra pierna.



Hamstring/Calf Stretch

Stand with your feet at shoulder-width, with your left foot a few inches ahead of the right one and with the left foot toes lifted. Gently bend your right knee; hold your stomach in while leaning forward from your hips and placing your palms on your left thigh for stability. Keep your heels pressed to the floor. Don't curve your lower back. Hold for 10 seconds. Repeat with the other leg.

Estiramiento de Isquiotibiales y de la Pantorrilla

Párese con los pies del ancho de sus hombros y con el pie izquierdo unos centímetros por delante del derecho y levantando los dedos del pie izquierdo. Doble suavemente la rodilla derecha, sostenga el estómago mientras se inclina hacia adelante desde las caderas y coloque las palmas de sus manos sobre el muslo izquierdo para mejor estabilidad. Mantenga sus talones pegados al piso. No curve su espalda baja. Mantenga por 10 segundos. Repita con la otra pierna.

Republic Indemnity

Workers' Compensation Insurance Specialists

RepublicIndemnity.com

The information presented in this publication is intended to provide guidance and is not intended as a legal interpretation of any federal, state or local laws, rules or regulations applicable to your business. The loss prevention information provided is intended only to assist policyholders in the management of potential loss producing conditions involving their premises and/or operations based on generally accepted safe practices. In providing such information, Republic Indemnity Company of America does not warrant that all potential hazards or conditions have been evaluated or can be controlled. It is not intended as an offer to write insurance for such conditions or exposures. The liability of Republic Indemnity Company of America and its affiliated insurers is limited to the terms, limits and conditions of the insurance policies underwritten by any of them. © 2020 Republic Indemnity Company of America, 4500 Park Granada, Suite 300, Calabasas CA 91302. All rights reserved. 5506-RI (06/20)

La información que se presenta en esta publicación pretende ofrecer orientación y no tiene intención de ser una interpretación legal de ninguna ley, norma o reglamentación federal, estatal ni local correspondiente a su negocio. La información sobre prevención de pérdidas que se proporciona pretende únicamente ayudar a los titulares de las pólizas a gestionar las condiciones que podrían potencialmente producir pérdidas en sus instalaciones u operaciones sobre la base de las prácticas seguras aceptadas en forma general. Al proporcionar dicha información Republic Indemnity Company of America no garantiza que se hayan evaluado todos los riesgos potenciales o condiciones ni que puedan controlarse. La intención no es ofrecer una suscripción de seguro para dichas condiciones o exposiciones. La responsabilidad de Republic Indemnity Company of America y de sus aseguradoras afiliadas se limita a los términos, limitaciones y condiciones de las pólizas de seguro suscritas por cualquiera de ellas. Las palabras Republic Indemnity® Republic Indemnity Workers' Compensation Insurance Specialists® son marcas registradas de Great American Insurance Company. © 2020 Republic Indemnity Company of America, 4500 Park Granada, Suite 300, Calabasas CA 91302 Todos los derechos reservados.

MEMBER OF GREAT AMERICAN INSURANCE GROUP