

# Estiramientos

## Conductor de reparto de paquetes

Estar sentado en una sola posición, como al conducir hasta el lugar de la entrega, puede provocar tensión muscular o molestias. Tomarse un tiempo para alternar su posición haciendo calentamientos y estiramientos mejorará su flujo sanguíneo y ayudará a reducir las molestias.

Descargue e imprima este documento y colóquelo en el lugar designado de su vehículo. Este afiche le servirá de recordatorio para alternar su posición y hacer estiramientos durante el día.



### ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA 2 EN 1

Coloque una pierna con la rodilla extendida detrás de usted, y la otra pierna hacia delante con la rodilla ligeramente flexionada. Manteniendo los talones en el suelo, inclínesse hacia delante hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla o en la parte inferior de la pierna. Cada posición estira un músculo diferente de la pantorrilla, por lo que puede sentir el estiramiento en una pierna más que en la otra. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces. Alterne las piernas y repita el estiramiento.



### ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES

Con el pie en una superficie elevada (como el estribo del vehículo) y manteniendo la rodilla extendida, inclínesse hacia delante a la altura de la cadera hasta que sienta un leve estiramiento en la parte posterior de la pierna. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces en cada pierna.



### ESTIRAMIENTO DE PECTORALES

Con una mano en el vehículo y el codo cerca de su costado, gire el cuerpo y los pies alejándose del vehículo hasta que sienta un leve estiramiento en los músculos pectorales. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces en cada brazo.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Con ambas manos levantadas como se muestra, mueva los hombros hacia atrás y hacia abajo como si tratara de meter los codos en los bolsillos traseros. Esto estirará los músculos del pecho y de los hombros, y también fortalecerá su espalda media. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces.

*Estas evaluaciones y/o recomendaciones se presentan como consejos generales solamente y no se deben interpretar como recomendaciones médicas ni para fines de cumplimiento legal. Estas se basan únicamente en la información que se nos ha proporcionado y están relacionadas solamente con las condiciones específicas indicadas. No otorgamos ninguna garantía, expresa o implícita, de que su sitio de trabajo es seguro o saludable ni que cumple con todas las leyes, normativas o estándares.*

Para obtener más información, visite: [www.SafeAtWorkCA.com](http://www.SafeAtWorkCA.com)