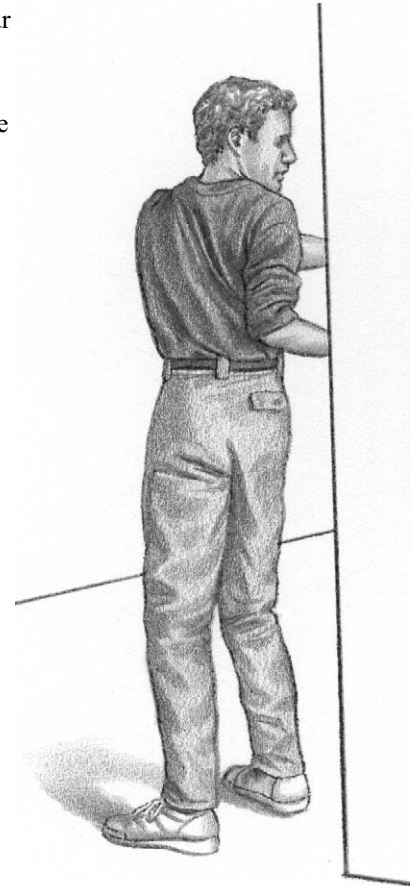


# Estiramientos para la espalda

La mayoría de las lesiones de espalda ocurren en las primeras horas después de empezar a trabajar cuando los músculos están fríos y tensos. Unos minutos de ejercicios de estiramiento para la espalda antes de empezar a trabajar pueden evitar las lesiones ocasionadas por movimientos y giros repentinos. Los siguientes son ejercicios sencillos que se pueden hacer antes de empezar a trabajar.

## Dos maneras de pararse y estirar la espalda

- 1) ♦ Párese de espaldas a una pared, a uno o dos pies de distancia de ella.  
♦ Con las puntas de los pies hacia delante, mantenga las rodillas levemente flexionadas y los pies un poco separados alineados con los hombros.  
♦ Lentamente gire el torso hasta tocar la pared con el hombro derecho.  
♦ Encuentre una posición que le sea cómoda y con la cual no sienta dolor.  
♦ Sostenga esta posición de estiramiento inicialmente durante unos 10 ó 20 segundos. Cuando pueda, sostenga la posición más tiempo.  
♦ Repita el estiramiento en la otra dirección.
- 2) ♦ Coloque las dos manos alineadas con los hombros sobre una cerca o una pared.  
♦ Separe los pies hasta alinearlos con la cadera.  
♦ Flexione las rodillas levemente.  
♦ Baje la cabeza hasta que quede en medio de sus brazos.  
♦ Sostenga esta posición durante 30 segundos.  
♦ Puede colocar las manos a diferentes alturas para estirar varias partes de la espalda.  
♦ Para estirar más el torso, trate de hacer el mismo ejercicio, pero coloque una pierna detrás de la otra.



## Dos maneras de sentarse y estirar la espalda

- 1) ♦ Siéntese en una posición cómoda.  
♦ Entrelace los dedos de las manos detrás de la cabeza.  
♦ Empuje los codos hacia atrás.  
♦ Mantenga tensos los hombros para estirar bien la parte superior de su torso y los músculos en medio de los omoplatos.  
♦ Sostenga esta posición durante 8 ó 10 segundos.  
♦ Relaje los músculos y repita el ejercicio varias veces.
- 2) ♦ Exhale, lentamente agáchese hacia delante, baje la cabeza hacia las rodillas y las manos hacia los tobillos.  
♦ Inhale a medida que suba la cabeza lentamente.  
♦ Exhale y estire los brazos hacia el techo.  
♦ Repita el ejercicio cinco veces.

