



Ergonomics: The benefits of stretching

Remember

These are just a few stretches you can take advantage of throughout the day to keep your blood flowing and help prevent injury. And don't forget – the benefits of stretching can be achieved both at work and home.

Taking time to stretch throughout the day can be beneficial to your health. Stretching helps increase blood flow and oxygen to your extremities and warms and loosens your muscles and tendons. It can help reduce sprain, strains and your risk of ergonomic injuries such as carpal tunnel syndrome or tendonitis. Plus, it helps relieve stress and gives your body time to recover from muscle fatigue.

The basics of stretching

- Pain is not gain – you should only stretch until you feel a mild tension that relaxes as you hold the stretch
- If a stretch begins to hurt, ease up on the amount of stretch and quit if you can't do it without pain
- Stretches should be held for 5 to 30 seconds – you should not be bouncing
- Breathe deeply and slowly while performing stretches
- Consult your doctor before starting a stretching program if you have recently had surgery or any muscle or joint problems

Sample stretches

Eyes: Periodically take time to close your eyes for a minute at a time and then focus on an object at least 20 feet away

Neck: With your head straight and in line with your shoulder, turn completely to the left and hold, then turn back to the center – do this on both sides 5 times each

Shoulders: With your arms close to your sides while standing, slowly roll the shoulders backwards in large circles for 10 seconds – reverse direction and repeat

Wrists: With your arm straight out, grasp the involved hand and slowly bend the wrist down until a stretch is felt and hold for 20 seconds – repeat 4 times with each hand

Overhead stretch: Standing with legs shoulder width apart, interlace your fingers in front of you with palms out and slowly straighten the arms and raise them over your head holding for 10 seconds – repeat 3 times

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

For more safety tips
from the National
Safety Council, visit
nsc.org.





NATIONAL
SAFETY
MONTH

Safety 24/7



La ergonomía: Los beneficios de estirarse

Recuerde

Estos son solamente algunos movimientos de estiramiento y calentamiento que puede aprovechar durante el día para mantener su sangre en movimiento y ayudarle a prevenir las lesiones. Y no se olvide – los beneficios del estirarse pueden lograrse tanto en el trabajo como en el hogar.

Tomarse el tiempo para estirarse durante el día puede ser beneficioso para su salud. Estirarse ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y el oxígeno a sus extremidades y le calienta y le relaja los músculos y los tendones. Puede ayudar a disminuir los esguinces, las torceduras y el riesgo de lesiones ergonómicas tales como el síndrome del túnel carpiano o la tendinitis. Además, ayuda a aliviar las tensiones y le da a su cuerpo el tiempo para recuperarse de la fatiga muscular.

Los puntos básicos del estirarse

- El dolor no es un beneficio – usted debe estirarse solamente hasta que sienta una leve tensión que se relaja mientras usted mantiene la posición de estiramiento
- Si una posición de estiramiento le empieza a doler, aligere la cantidad de estiramiento y deje de hacerlo si no puede estirarse sin dolor
- Las posiciones de estiramiento se deben mantener de 5 a 30 segundos – usted no debe estar dando brinco
- Respire despacio y profundamente mientras hace las posiciones de estiramiento
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de estiramiento si ha tenido cirugía o algún problema de los músculos o las articulaciones recientemente

Ejemplos de posiciones de estiramiento

Para los ojos: Tómese el tiempo periódicamente para cerrar los ojos por un minuto a la vez y entonces enfoque la vista en un objeto que esté por lo menos a 20 pies de distancia

Para el cuello: Con la cabeza erguida y en línea con el hombro, voltéese completamente hacia la izquierda y aguante la posición, entonces voltéese de nuevo hacia el centro – haga esto en ambos lados 5 veces en cada costado

Para los hombros: Con los brazos próximos a los costados mientras está de pie, lentamente mueva los hombros hacia atrás en círculos grandes por 10 segundos – invierta la dirección y repita

Para las muñecas: Con el brazo extendido hacia afuera, agarre su mano y lentamente doble la muñeca hacia abajo hasta que sienta un estiramiento y aguante la posición por 20 segundos – repita 4 veces con cada mano

Estiramiento por encima de la cabeza: De pie con las piernas abiertas a la anchura de sus hombros, entrelace los dedos delante suyo con las palmas hacia afuera y enderece los brazos lentamente y levántelos por encima de su cabeza, aguantando la posición por 10 segundos – repita 3 veces

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

