

## Programa de Estiramientos

**Propósito:** Los estiramientos antes de comenzar el trabajo ayudan a preparar el cuerpo para la actividad física, reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento general al aumentar la flexibilidad, la movilidad y la preparación muscular.

### Implementación del Programa

1. **Práctica Diaria:** Realizar estiramientos al inicio de cada turno y después de los descansos para el almuerzo.
2. **Estiramientos Matutinos:** Durante la realización de los estiramientos, el Capataz o Líder deberá:
  1. Establecer las expectativas para el día.
  2. Identificar y abordar los peligros.
  3. Comunicar actualizaciones clave.
  4. Reconocer los logros o hitos.
  5. Realizar la charla diaria sobre seguridad.
  6. Abrir el espacio para preguntas o inquietudes.
3. **Rotación de Liderazgo:** Rotar a los miembros del equipo para que dirijan las sesiones de estiramiento.
4. **Documentación:** Las hojas de registro aseguran la rendición de cuentas.

### Rutina de Estiramientos

#### 1. Estiramiento de Cuello (2 series, de 15 a 30 segundos por lado)

- **Áreas Objetivo:** Cuello y hombros superiores.
- **Instrucciones:**
  1. Siéntate o párate con la espalda recta.
  2. Inclina tu cabeza hacia la derecha, llevando la oreja hacia el hombro.
  3. Usa tu mano derecha para jalar suavemente tu cabeza hacia el hombro para un estiramiento más profundo.
  4. Mantén la posición y luego cambia de lado.



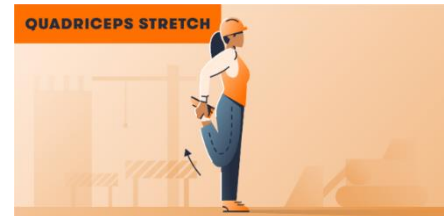
#### 2. Inclínación Lateral (2 series, de 15 a 30 segundos por lado)

- **Áreas Objetivo:** Oblicuos y los costados del torso.
- **Instrucciones:**
  1. Párate con los pies al ancho de los hombros.
  2. Levanta tu brazo derecho sobre la cabeza y coloca tu mano izquierda en la cadera.
  3. Inclínandote lentamente hacia la izquierda, mantén el pecho abierto y el núcleo comprimido.
  4. Mantén la posición y luego cambia de lado.



### 3. Estiramiento de Cuádriceps (2 series, de 15 a 30 segundos por lado)

- **Áreas Objetivo:** Parte frontal de los muslos.
- **Instrucciones:**
  1. Párate erguido y sujeta una pared o un objeto firme para balancearte.
  2. Doble la rodilla derecha y agarra tu tobillo o pie con la mano derecha.
  3. Jala el talón hacia los glúteos, manteniendo las rodillas cerca una de la otra.
  4. Mantén la posición y luego cambia de lado.



### 4. Estiramiento de Pecho y Hombros (2 series, de 15 a 30 segundos por lado)

- **Áreas Objetivo:** Pecho, hombros y parte superior de los brazos.
- **Instrucciones:**
  1. Párate con los pies separados al ancho de las caderas.
  2. Entrecruza las manos detrás de la espalda, con las palmas hacia adentro.
  3. Estira los brazos y eleva ligeramente las manos mientras empujas el pecho hacia adelante.
  4. Mantén los hombros relajados y la mirada hacia adelante.



### 5. Estiramiento de Pantorrillas (2 series, de 15 a 30 segundos por lado)

- **Áreas Objetivo:** Pantorrillas y parte inferior de las piernas.
- **Instrucciones:**
  1. Párate frente a una pared con las manos apoyadas sobre ella a la altura de los hombros.
  2. Da un paso atrás con el pie derecho, manteniéndolo recto, y dobla la rodilla izquierda.
  3. Empuja el talón derecho contra el suelo para sentir el estiramiento en la pantorrilla.
  4. Mantén la posición y luego cambia de lado.



### Consejos

- **Concéntrate en la Forma:** Evita encorvarte o sobre-extenderte
- **Mantén el Equilibrio:** Usa una pared u otra superficie firme para apoyo si lo necesitas.
- **Respira de Manera Constante:** Inhala profundamente y exhala lentamente durante cada estiramiento.
- **No Te Exijas Demasiado:** Estira hasta que sientas una ligera tensión, nunca hasta el punto de dolor.