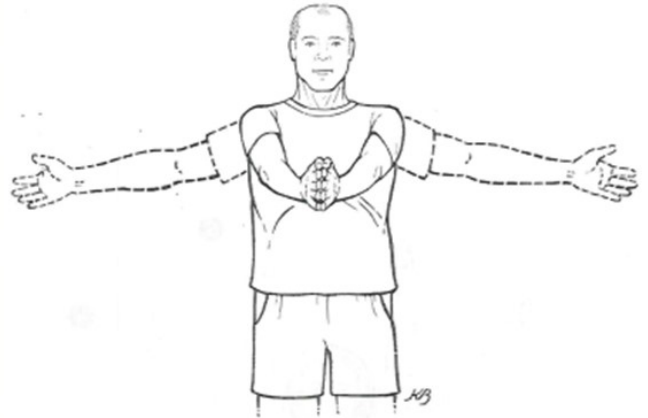


Estiramientos para la cosecha de cereza

Levantamiento de brazos a los costados

Propósito: AM

- Enderece codos y brazos al nivel de los hombros por delante.
- Extienda los brazos hacia los lados, descubriendo el pecho. Vuelva a la posición inicial.



- ! PRECAUCIONES**
- Ninguna

Encogimiento de hombros (elevación / descenso)

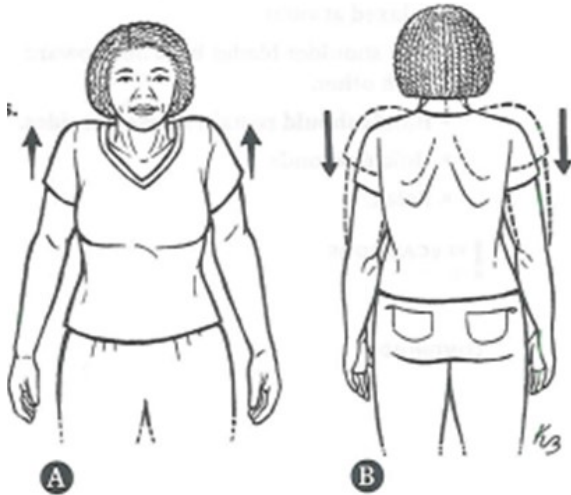
Propósito: AM, Descanso (Versión A), Strength (Versión B)

Versión A

- Eleve ambos hombros hacia las orejas.
- Aguante 3 segundos.
- Lentamente baje los hombros y descance.

Versión B

- Eleve ambos hombros hacia las orejas.
- Aguante 3 segundos.
- Baje los omóplatos como si los quisiera llevar al piso.
- Aguante 3 segundos.
- Descanse.



- ! PRECAUCIONES**
- Ninguna

Flexión de cabeza (flexión lateral)

Propósito: AM, AC—Mirar bajo un gabinete o alrededor.

- Mire hacia el frente.
- Mueva ligeramente la cabeza a los lados, hacia el hombro (No levante el hombro a la oreja).
- Aguante 3 segundos.
- Repita con el otro lado.

- ! PRECAUCIONES**
- Mareo, dolor de cuello





Flexión de muñeca (flexión / extensión)

Propósito: AM

- Siéntese o párese con los codos a los costados y las palmas hacia abajo.
- Flexione la muñeca hacia arriba.
- Aguante 3 segundos.
- Flexione la muñeca hacia abajo.
- Aguante 3 segundos.

! PRECAUCIONES

- Adormecimiento de muñeca o dedos.

Estiramiento de tendón de la corva y pantorrilla

Propósito: AM, Postura

- Siéntese con una pierna extendida y el talón en el suelo con las manos en el muslo contrario.
- Retraiga el pie de la pierna extendida de manera que los dedos apunten hacia arriba.
- Inclínese hacia delante con el pecho suavemente desde la cadera, hasta que sienta un ligero Jalon en el muslo.
- Aguante 10-20 segundos.
- Repita con la otra pierna.

! PRECAUCIONES

- Calambre del músculo del tendón de la corva o la pantorrilla



The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Toll Free Phone 1-800-477-6129

Phone (530) 752-1613

Email: calagra@ucdavis.edu

<http://calagrability.ucdavis.edu/>

Program Director: Fadi Fathallah, Ph.D.

CalAgrAbility serves farm and ranch families affected by disability and illness protecting the quality of life and preserving livelihoods.

Exercises from the *Arthritis Foundation Program Exercise Manual*.