

# Ejercicios de fortalecimiento para la cosecha de cereza

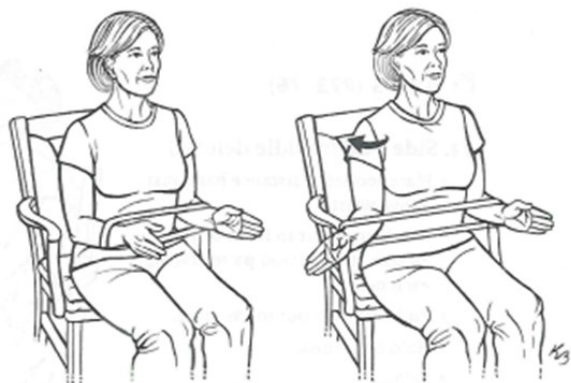
## Compresión de hombros (retracción de los omóplatos)

Propósito: AM, Fortalecimiento, Postura

- Siéntese a la orilla de una silla o póngase de pie con los brazos relajados a los costados.
- Mueva los hombros hacia atrás a manera que se encuentren uno al otro.
- Las manos deben permanecer relajadas a los lados.
- Aguante 6 segundos.
- Descanse.

### ! PRECAUTIONS

- Ninguna



## Rotador (fortalecimiento de hombro, rotación externa)

- Coloque la banda elástica por arriba de las muñecas, con los brazos flexionados y metidos en los costados.
- Jale un brazo lateralmente, giando el hombro.
- Aguante 6 segundos.
- Despacio vuelva a la posición inicial.
- Repita con el brazo opuesto.

## Levantamiento de talón y puntas

### (dorsiflexión / plantarflexión de tobillo)

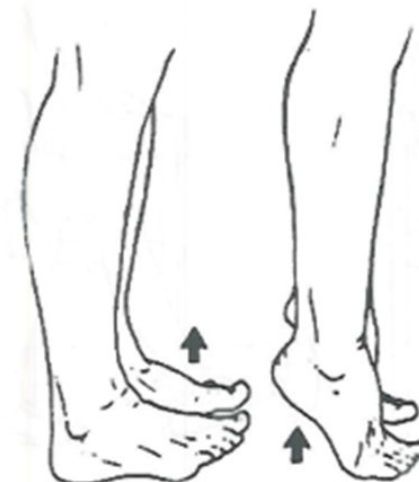
Propósito: AM, Equilibrio, Fortaleza, AC—Caminar, subir escaleras

Versión A: (Sentado)

- Siéntese con las plantas de los pies en el piso.
- Levante los talons, con los dedos de los pies en el suelo.
- Vuelva a la posición inicial.
- Levante las puntas de los pies, con los talons en el suelo.
- Vuelva a la posición inicial.

Versión B: (Parado)

- Póngase de pie derecho apoyándose de una silla.
- Párese y póngase de puntas.
- Aguante 3 segundos.
- Baje lentamente las plantas de los pies.
- Reto: Párese de puntas en una pierna. Repita con la otra pierna.



### ! PRECAUTIONS

- Calambre muscular, equilibrio al pararse, cirugía de reemplazo de tobillo



## Flexión de brazos (bíceps)

- Tome las pesas con las manos.
- Coloque los brazos a los costados, con las palmas hacia el cuerpo y los codos relajados.
- Doble los brazos, subiendo las manos hacia los hombros.
- Descienda despacio.

## Flexión lateral del tronco

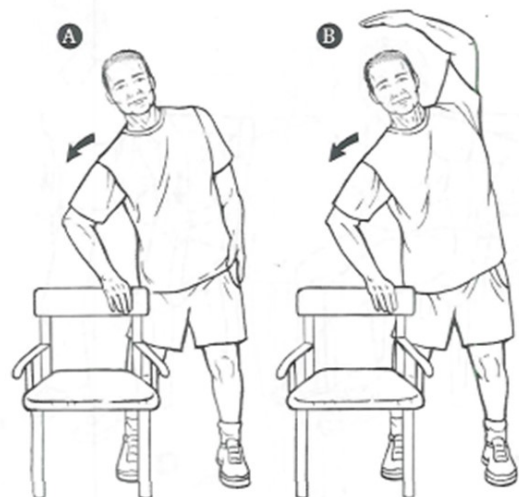
Propósito: Fortalecimiento, AM, AC—Alcance

Versión A:

- Sujétese al respaldo de una silla si está de pie.
- Si se encuentra sentado, sujétese del reposabrazos o asiento de la silla.
- Flexione el tronco a un lado, doblándolo lentamente por la cintura.
- Repita con el otro lado.

Versión B:

- Levante un brazo sobre su cabeza al flexionarse al lado contrario.



### PRECAUTIONS

- Osteoporosis. Balance, Dolor de espalda



## Remo con pesas (bíceps, romboides)

- Con las pesas en las manos, inclínese ligeramente hacia adelante desde las caderas, conservando la espalda recta.
- Baje las manos despacio hacia el piso al enderezar los brazos.
- Mueva los codos de atrás hacia adelante como remando, juntando los omoplatos por la espalda.

The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Teléfono Gratuito 1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Email: [calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)

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

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

Los ejercicios son del *Manual del programa de ejercicios de la Arthritis Foundation.*