

PILATES AGRISAFE

INICIO DE LAS INSTRUCCIONES BASICAS

Estos ejercicios están diseñados para mejorar el equilibrio, la fuerza central y la flexibilidad. En todo momento, el tronco debe estar recto y alineado con la caja torácica manteniendo la columna recta. Recuerde respirar con cada ejercicio enfocándose en exhalar en el esfuerzo y llevar el ombligo lo más cerca de la columna. Todos los ejercicios se pueden repetir de 8 a 12 veces.



Protecting the People Who Feed the World

www.agrisafe.org

BANDA DE RESISTENCIA



***Espalda *Hombros *Tronco**
Amarre la banda de resistencia en una estructura fuerte a la altura de la cintura. (Las pesas de mano pueden servir como sustituto.) Relaje las rodillas, prepare el tronco y extienda los brazos hacia adelante eliminando cualquier holgura en la banda. Manteniendo los hombros relajados, estire los codos hacia la espalda manteniendo los omóplatos juntos. La columna vertebral permanece en la posición neutral.

***Espalda *Abdominales *Caderas *Piernas *Glúteos**
Empiece por las manos y las rodillas y aprete los abdominales hasta encontrar una posición neutral de la columna. Sin mover el centro del cuerpo, extienda el brazo derecho y levante la pierna izquierda sintiendo presión en los glúteos y las caderas. Repita del otro lado.

***Oblicuos *Espalda *Hombros**
De pie con las rodillas relajadas y los pies abiertos a la distancia de la cadera. Levante la banda de resistencia justo sobre los hombros. Mantenga la distancia entre las manos e inclínese hacia la derecha. Suavemente tire hacia abajo con el brazo derecho y luego regrese a la altura de los hombros y mantenga la posición. Repetir con el lado izquierdo. Evite torcer las caderas o la columna vertebral.

***Abdominales *Hombros *Espalda**
Comience en posición de plancha con las manos directamente debajo de los hombros y los pies no más abiertos que las caderas. Traiga la rodilla derecha hacia el pecho y luego la izquierda. La columna vertebral debe permanecer en posición neutral con el cuello extendiéndose en la misma dirección que la columna. El objetivo es que las caderas no suban ni bajen durante todo el ejercicio.



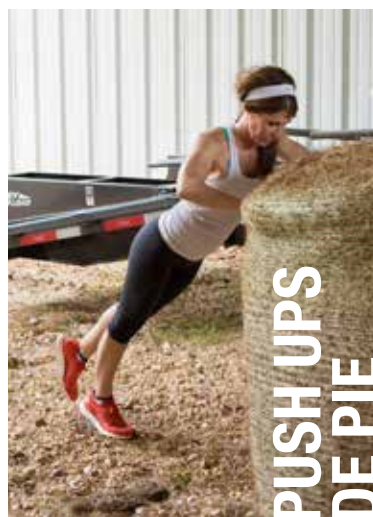
EL PUENTE

***Isquiotibiales *Glúteos *Caderas**

Acuéstese de espaldas con las manos a los lados. Doble las rodillas y los pies paralelos a la distancia de la cadera. Levante las caderas y apriete los glúteos. Evite arquear la espalda o abrir y cerrar las rodillas.



EXTENSIONES



PUSH UPS DE PIE

***Hombros *Pecho *Espalda alta**
Encuentre una superficie estable como una pared o una rueda de heno y coloque las manos abiertas al ancho de los hombros. Separe los pies de 3 a 4 pies y baje el pecho hacia la superficie y luego empuje hacia arriba. El cuerpo debe permanecer en una línea recta. Incluya un reto, levante una pierna cada vez.



ESTIRAMIENTO CON BANDA DE RESISTENCIA



SENTADILLAS EN EL TRACTOR

***Piernas *Glúteos *Caderas**

Empiece de pie con las rodillas un poco más abiertas que la cadera. Apoyándose en el tractor, haga sentadillas manteniendo el pecho recto. Vuelva a la posición inicial apretando las caderas en la parte superior.



ESCALADORES



PESO MUERTO EN CADA PIERNA

***Isquiotibiales *Glúteos *Equilibrio *torso**

Coloque el pie izquierdo hacia adelante y extienda los brazos a la altura de los hombros. Manteniendo la espalda recta baje las manos hacia el suelo sin tocar las caderas. Una vez que la parte superior del cuerpo esté paralelo al suelo, vuelva a la posición inicial. Repita en el otro lado.

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD. Pueden ocurrir lesiones de todo tipo al realizar algún ejercicio, acondicionamiento físico o programas de entrenamiento, por lo tanto, AgriSafe recomienda encarecidamente que obtenga un examen físico completo por un médico profesional autorizado ANTES de realizar cualquier ejercicio que se muestra en esta guía. Usted asume completamente el riesgo de cualquier lesión.



El financiamiento de este proyecto es proporcionado por el Centro de los estados centrales para la seguridad agrícola y salud, NIOSH AFF Grant U54OH010162