

YOGA AGRISAFE

INICIO DE LAS INSTRUCCIONES BÁSICAS

Al probar estas poses, nada debería doler. Si hay un dolor nuevo o agudo, cambie o detenga la posición. Cuando se sienta listo, lentamente vuelva a la pose y pare cuando se siente seguro y "bien". Respire profundamente en cada pose, preste atención a la inhalación completa y exhalación completa. Mantenga siempre una pequeña curva en sus rodillas, nunca las haga hacia atrás cuando las piernas estén rectas. * Cada cuerpo se sentirá diferente en cada pose. Escuche a SU cuerpo.



Protecting the People Who Feed the World

www.agrisafe.org

***Columna vertebral**
***Hombros**
Siéntese con una pierna recta y una rodilla doblada. Con el brazo opuesto abrace a la rodilla doblada y coloque el brazo libre en el piso detrás de la columna como soporte. Trate de girar unas cuantas veces, primero. Exhale al girar e inhale al regresar.



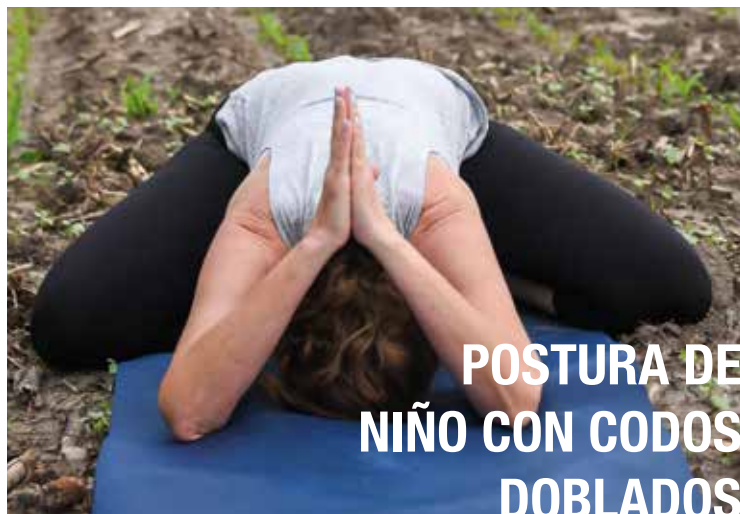
TORSIÓN



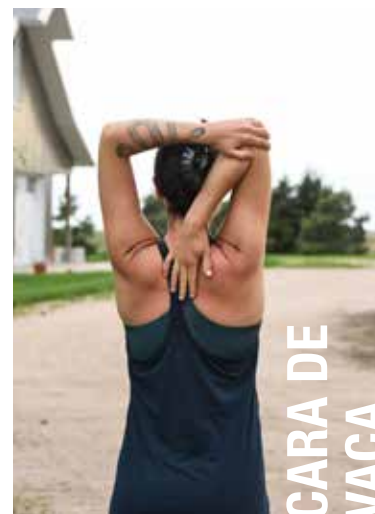
POSTURA DE ÁGUILA CON LOS BRAZOS

***Hombros** ***Parte superior de la espalda**
Cruce los brazos a la altura de los codos, traiga el dorso de las manos juntas. Si los hombros son lo suficientemente flexibles, es posible que pueda agarrarse de las manos. Intente levantando los codos y moviendo las manos lejos de la cara para profundizar el estiramiento entre los omóplatos.

***Caderas** ***Rodillas**
***Espalda** ***Hombros**
***Cuello**
Las rodillas pueden estar separadas o juntas. Suba y baje el torso para calentar las caderas y rodillas. La cabeza puede relajarse en el suelo o en las manos. Los brazos pueden estar donde se sienta más cómodo.



POSTURA DE NIÑO CON CODOS DOBLADOS



CARA DE VACA

***Tríceps** ***Hombros**
Levante un brazo recto hacia arriba, luego doble el codo de manera que la mano quede detrás de la cabeza, sujete el codo con la otra mano y poco a poco aumente el estiramiento, siempre sintiéndose cómodo.

***Hombros** ***Espalda**
***Dorso de piernas**
Empiece apoyándose con las manos de un cilindro, una pared o una mesa. Lentamente camine hacia atrás, dejando las manos en frente de usted. Incline el pecho hacia el suelo hasta que sienta un estiramiento cómodo en los hombros y parte trasera de las piernas.



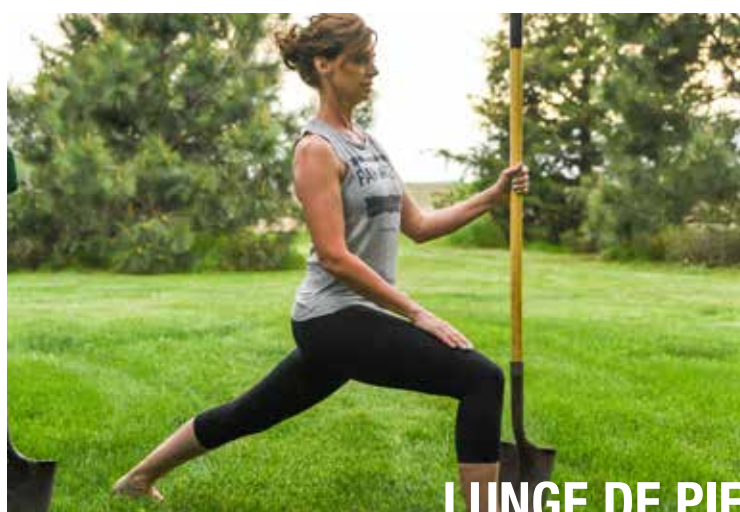
PERRO BOCA PARA ABAJO



INCLINACION HACIA LOS LADOS

***Lado del cuerpo**
***Columna vertebral**
Las piernas pueden estar en el suelo o una pierna puede estar cruzada en frente de la otra. Levante el brazo y estire hacia alguna herramienta o una pared. Estire unas cuantas veces.

***Caderas** ***Flexores de cadera** ***Pantorrillas**
***Talones** ***Pies**
Asegúrese de que la rodilla delantera quede directamente sobre tobillo (debería poder ver los dedos de los pies). El tobillo de atrás permanece un poco levantado. Use una herramienta de jardinería para ayudarse con el equilibrio o practique junto a una silla o pared para poder apoyarse.



LUNGE DE PIE



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS CON UNA PALA

***Hombros** ***Pectorales**
***Espalda alta**
Los brazos pueden abrirse hasta donde se sienta cómodo. Levante la herramienta por encima de la cabeza y suavemente incline para atrás. Los codos se pueden doblar, pare y respire cuando se sienta cómodo. Eventualmente puede estirar con más fuerza o girar, siempre que los hombros se sientan listos. Jale las costillas delanteras hacia la columna vertebral para apoyar la espalda baja.

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.