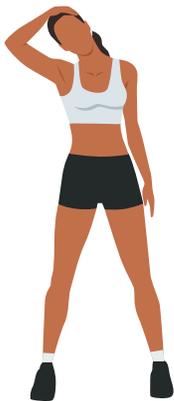




# A Stretch & Flex Routine for Everyday

**DID YOU KNOW THAT** nearly 25% of all work-related injuries in the mining industry are due to over-exertion? Did you know preventing or decreasing the severity of these injuries is simple? Warming up and stretching are easy and effective. **Try this quick routine today!**



## Neck Stretches

- Place hands behind head; gently pull forward and look toward the ground; look up toward the ceiling and back (30 sec).
- Place hand on side of head and gently pull toward shoulder; switch sides (30 sec).



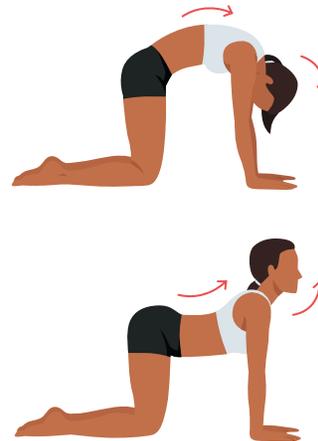
## Arm Circles

- Start with small forward circles; gradually make larger circles (30 sec).
- Repeat with backward circles (30 sec).



## Hand & Wrist Stretches

- Make large, slow circles with fists clockwise and counterclockwise (30 sec).
- Extend arm straight with palm up; pull hand toward floor; rotate palm down and pull hand down (30 sec each direction, each wrist).



## Standing Cat-Cow

- Stand with legs bent; place hands on knees.
- Round back and look down; arch back and look up.
- Repeat for 1 min.



## Standing Toe Touch with High Reach & Side Bend

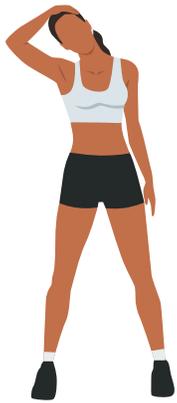
- Stand with legs straight or slightly bent; reach toward floor (15 sec).
- Stand up and reach arms above head; bend at hips from side to side (15 sec).
- Repeat 3-5 times.

IMAGES: LIO PUTRA/SHUTTERSTOCK.COM



# Una rutina diaria de estiramiento y flexión

¿SABÍAN QUE CASI UN 25% de todas las lesiones relacionadas con labores en la industria minera se deben al sobreesfuerzo? ¿Sabían que es sencillo evitar o disminuir la severidad de estas lesiones? El calentamiento y el estiramiento son pasos sencillos y efectivos. ¡Intenten esta rutina rápida hoy mismo!



## Estirar el cuello

- Coloque sus manos detrás de la cabeza; suavemente hale hacia adelante y mire hacia el suelo; mire hacia arriba y de vuelta (30 seg).
- Coloque su mano al costado de su cabeza y suavemente hálela hacia el hombro; cambie de lado (30 seg).



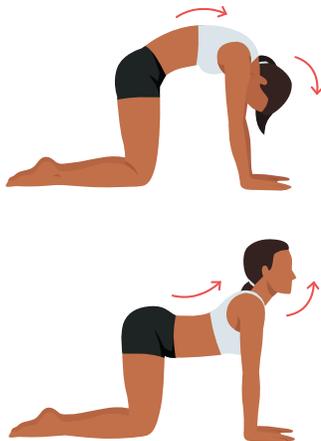
## Hacer círculos con los brazos

- Inicie con pequeños círculos hacia adelante; gradualmente agrande los círculos (30 seg).
- Repita con círculos hacia atrás (30 seg).



## Estirar manos y muñecas

- Haga círculos grandes y lentos con las muñecas en dirección de las manecillas del reloj y luego contra reloj (30 seg).
- Extienda el brazo hacia adelante, con la palma hacia arriba; hale la mano hacia el piso; rote la palma hacia abajo y hale la mano hacia abajo (30 seg en cada dirección, cada muñeca).



## Ejercicio gato-vaca de pie

- Colóquese de pie con las piernas dobladas; coloque sus manos sobre las rodillas.
- Doble la espalda y mire hacia abajo; arquee la espalda y mire hacia arriba.
- Repita por 1 min.



## Tocarse el pie con estiramientos largos y giros laterales

- Colóquese de pie con las piernas rectas o levemente dobladas; trate de tocar el piso (15 seg).
- Colóquese de pie, extienda los brazos sobre la cabeza; flexione de un lado al otro a nivel de caderas (15 seg).
- Repita 3-5 veces.

IMÁGENES: LIO PUTRA/SHUTTERSTOCK.COM

**NSSGA** NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

