

## Back Exercises for the Farmworker

*Program to be performed before, during, and after work.*

*5 exercises to be performed 5 times each. (Can be done in 5 minutes)*

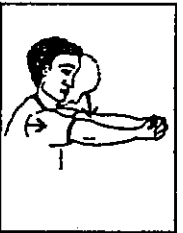


1. **Back Extension.** Stand with your feet slightly apart with your hands in the small of your back with your fingers pointing backwards, as if you were going to put your hands into your back pockets. Bend backward at the waist as far as you can, using your hands as fulcrum. It is important that you keep your knees straight as you do this exercise. Hold this position for about 2 seconds then return to the starting point. Do this exercise 5 times.

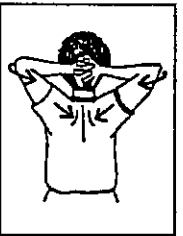
**\*\*This exercise should be performed throughout the day. It is one of the main tools in the prevention of back problems.**



2. **Side Bending.** Stand in good posture with your feet slightly apart and your knees slightly bent. Raise your left arm up into the air, keep your right arm at your side. Now, bend to the right and reach with your left arm towards the right, slide your right hand down the side of your right leg. Feel the stretch of your left side and all the way up your left arm. Hold the position for 5 seconds, really reaching with your left arm and hand. Stop and change sides. Do the stretch on each side 5 times.



3. **Reach and Pull.** reach forward with both arms parallel to the floor. Clasp your hands and lower your chin toward your chest. Round your shoulders, feeling the stretch between your shoulder blades. Hold for 5 seconds. Unclasp your hands and return your head to neutral. Repeat 5 times.



4. **Upper Back Press.** Bring your hands behind your head and clasp your fingers. Be sure you are standing up straight. Now pull your elbows straight back. Feel your shoulder blades move towards each other. Hold this position 5 seconds. Repeat 5 times.



5. **Shoulder Rolls.** Pull your shoulders back, then up, forward and down in a circular motion. Roll 5 times in this direction then reverse the motion, by pulling your shoulders forward then up, back and down in the same circular motion. Roll each direction 5 times.

**\*\*You should be doing your exercise program every day right before you begin work. This is a good place to start to become stronger. As you begin to feel better doing the exercises add a second and third time in the day to do them. Right after you finish your work shift would be an excellent time to do the exercises again.**

**While you are working, if you notice that your neck, shoulders or back are getting stiff, stop and do exercises 1 & 5.**

If you want information about other exercises, please call Project Salud.

This was made possible thanks to Joy Vaughn, Jane Bunting, SE PA AHEC, and Sergio Carmona

La Comunidad Hispana/Project Salud  
223 Birch Street-Kennett Square, PA 19348  
Ph. (610)444-5278 / 444-4545 Fax. (610)444-6407

## Back Exercises for the Farmworker

*Program to be performed before, during, and after work.*

*5 exercises to be performed 5 times each. (Can be done in 5 minutes)*

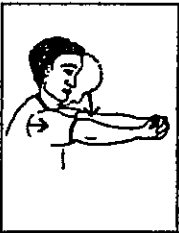


1. **Back Extension.** Stand with your feet slightly apart with your hands in the small of your back with your fingers pointing backwards, as if you were going to put your hands into your back pockets. Bend backward at the waist as far as you can, using your hands as fulcrum. It is important that you keep your knees straight as you do this exercise. Hold this position for about 2 seconds then return to the starting point. Do this exercise 5 times.

**\*\*This exercise should be performed throughout the day. It is one of the main tools in the prevention of back problems.**



2. **Side Bending.** Stand in good posture with your feet slightly apart and your knees slightly bent. Raise your left arm up into the air, keep your right arm at your side. Now, bend to the right and reach with your left arm towards the right, slide your right hand down the side of your right leg. Feel the stretch of your left side and all the way up your left arm. Hold the position for 5 seconds, really reaching with your left arm and hand. Stop and change sides. Do the stretch on each side 5 times.



3. **Reach and Pull.** reach forward with both arms parallel to the floor. Clasp your hands and lower your chin toward your chest. Round your shoulders, feeling the stretch between your shoulder blades. Hold for 5 seconds. Unclasp your hands and return your head to neutral. Repeat 5 times.



4. **Upper Back Press.** Bring your hands behind your head and clasp your fingers. Be sure you are standing up straight. Now pull your elbows straight back. Feel your shoulder blades move towards each other. Hold this position 5 seconds. Repeat 5 times.



5. **Shoulder Rolls.** Pull your shoulders back, then up, forward and down in a circular motion. Roll 5 times in this direction then reverse the motion, by pulling your shoulders forward then up, back and down in the same circular motion. Roll each direction 5 times.

**\*\*You should be doing your exercise program every day right before you begin work. This is a good place to start to become stronger. As you begin to feel better doing the exercises add a second and third time in the day to do them. Right after you finish your work shift would be an excellent time to do the exercises again.**

**While you are working, if you notice that your neck, shoulders or back are getting stiff, stop and do exercises 1 & 5.**

If you want information about other exercises, please call Project Salud.

This was made possible thanks to Joy Vaughn, Jane Bunting, SE PA AHEC, and Sergio Carmona

La Comunidad Hispana/Project Salud  
223 Birch Street-Kennett Square, PA 19348  
Ph. (610)444-5278 / 444-4545 Fax. (610)444-6407

## Ejercicios de la Espalda para el Trabajador Agrícola

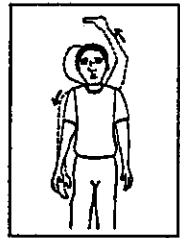
◇ Este Programa de ejercicios es para hacerse antes, durante y después de terminar de trabajar.

◇ Los ejercicios se deberán hacer cinco veces cada uno. (Se pueden hacer en cinco minutos).



1. **Extensión de la espalda.** Ponte de pie, separa un poco los pies. Coloca las manos atrás como si fueras a metertelas a los bolsillos traseros. Doblate hacia atrás lo más que puedas. Es importante que mantengas las rodillas rectas al hacer este ejercicio. Mantén esta posición por dos segundos. Haz este ejercicio cinco veces.

**\*\* Este ejercicio deberá hacerse a lo largo del día. Este es uno de los ejercicios que mejor previenen los problemas de la espalda.**



2. **Doblarse hacia los lados.** Ponte de pie. En buena posición, con los pies ligeramente separados y las rodillas ligeramente dobladas. Levanta la mano izquierda, mantén la mano derecha en tu costado. Ahora, doblate hacia la derecha. Siente el estirón de tu lado izquierdo y a lo largo de tu mano izquierda. Mantén esta posición por cinco segundos. Detente y cambia de lado. Repite lo mismo. Haz este ejercicio cinco veces en cada lado.



3. **Estirar los brazos.** Extiende ambos brazos hacia adelante. Entrelaza los dedos y baja la cabeza hacia el pecho, empuja los hombros hacia adelante, siente la extensión en la partesuperior de la espalda. Mantén esta posición por cinco segundos. Suelta las manos y regresa la cabeza a la posición normal. Repite cinco veces.



4. **Plancha para la parte superior de la espalda.** Entrelaza los dedos detrás de la cabeza. Asegurate de estar parado rectamente. Ahora, empuja los codos hacia atrás. Siente los músculos de los hombros que se están uniendo. Mantén esta posición por cinco segundos. Repite cinco veces.



5. **Dar vuelta a los hombros.** Empuja los hombros hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante y hacia abajo en forma circular. Repite cinco veces en la misma dirección. Luego, invierte el movimiento empujando los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo en movimiento circular. Repite cinco veces en cada dirección.

**\*\* Debes hacer tu programa de ejercicios cada día antes de empezar a trabajar. Este es un buen comienzo para empezar a hacerte fuerte. Conforme te sientas mejor haciendo los ejercicios aumenta una segunda y tercera sesión durante el día. Apenas termines tu trabajo sería un excelente momento para hacer los ejercicios otra vez. Si mientras estás trabajando notas que tu cuello, hombros o espalda te están doliendo, para y haz los ejercicios 1 y 5.**

Para información sobre otros ejercicios, llama a Proyecto Salud

Esto ha sido posible gracias a la ayuda y colaboración de Joy Vaughan, Jane Bunting, SE PA AHEC y Sergio Carmona

La Comunidad Hispana/Project Salud  
223 Birch St-Kennett Square, PA 19348  
Ph. (610)444-5278 / 444-4545 Fax. (610)444-6407

## Ejercicios de la Espalda para el Trabajador Agrícola

◇ Este Programa de ejercicios es para hacerse antes, durante y después de terminar de trabajar.

◇ Los ejercicios se deberán hacer cinco veces cada uno. (Se pueden hacer en cinco minutos).

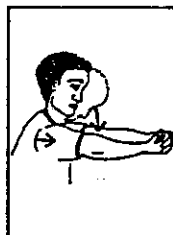


1. **Extensión de la espalda.** Ponte de pie, separa un poco los pies. Coloca las manos atrás como si fueras a metertelas a los bolsillos traseros. Doblate hacia atrás lo más que puedas. Es importante que mantengas las rodillas rectas al hacer este ejercicio. Mantén esta posición por dos segundos. Haz este ejercicio cinco veces.

**\*\* Este ejercicio deberá hacerse a lo largo del día. Este es uno de los ejercicios que mejor previenen los problemas de la espalda.**



2. **Doblarse hacia los lados.** Ponte de pie. En buena posición, con los pies ligeramente separados y las rodillas ligeramente dobladas. Levanta la mano izquierda, mantén la mano derecha en tu costado. Ahora, doblate hacia la derecha. Siente el estirón de tu lado izquierdo y a lo largo de tu mano izquierda. Mantén esta posición por cinco segundos. Detente y cambia de lado. Repite lo mismo. Haz este ejercicio cinco veces en cada lado.



3. **Estirar los brazos.** Extiende ambos brazos hacia adelante. Entrelaza los dedos y baja la cabeza hacia el pecho, empuja los hombros hacia adelante, siente la extensión en la partesuperior de la espalda. Mantén esta posición por cinco segundos. Suelta las manos y regresa la cabeza a la posición normal. Repite cinco veces.



4. **Plancha para la parte superior de la espalda.** Entrelaza los dedos detrás de la cabeza. Asegurate de estar parado rectamente. Ahora, empuja los codos hacia atrás. Siente los músculos de los hombros que se están uniendo. Mantén esta posición por cinco segundos. Repite cinco veces.



5. **Dar vuelta a los hombros.** Empuja los hombros hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante y hacia abajo en forma circular. Repite cinco veces en la misma dirección. Luego, invierte el movimiento empujando los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo en movimiento circular. Repite cinco veces en cada dirección.

**\*\* Debes hacer tu programa de ejercicios cada día antes de empezar a trabajar. Este es un buen comienzo para empezar a hacerte fuerte. Conforme te sientas mejor haciendo los ejercicios aumenta una segunda y tercera sesión durante el día. Apenas termines tu trabajo sería un excelente momento para hacer los ejercicios otra vez. Si mientras estás trabajando notas que tu cuello, hombros o espalda te están doliendo, para y haz los ejercicios 1 y 5.**

Para información sobre otros ejercicios, llama a Proyecto Salud

Esto ha sido posible gracias a la ayuda y colaboración de Joy Vaughan, Jane Bunting, SE PA AHEC y Sergio Carmona

La Comunidad Hispana/Project Salud  
223 Birch St-Kennett Square, PA 19348  
Ph. (610)444-5278 / 444-4545 Fax. (610)444-6407