

Ejercicios para activar los músculos y mejorar la circulación y la movilidad articular. Puedes hacerlos a lo largo del día en la silla donde trabajas; como complemento a los 30 minutos diarios de actividad física recomendada para las personas adultas.

Y recuerda: siempre que puedas, camina.

1. Abdomen

Separa y luego presiona fuertemente la cintura contra el respaldo de la silla mientras espiras lentamente (5 veces)

NOTA: Si no llegas a apoyar totalmente los pies en el sitio utiliza un libro, caja u otro suplemento.



2. Abdomen

Con la cintura apoyada contra el respaldo de la silla eleva las rodillas hacia el pecho en forma intercalada (10 veces)



3. Miembros inferiores

Realiza círculos con los tobillos en ambos sentidos con una pierna por vez. En la misma posición flexiona y extiende el pie. (10 veces)



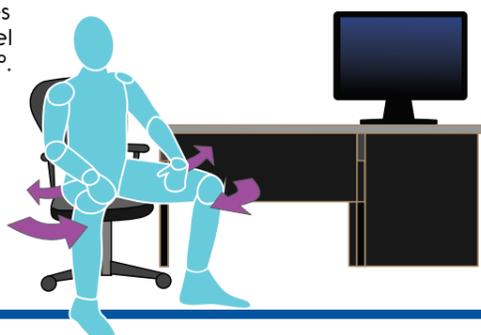
4. Miembros inferiores

Con la columna bien recostada a la silla extiende las piernas juntas o por separado, empujando con los talones en el aire hacia adelante. Mantener 10 segundos (5 veces)



5. Miembros inferiores

Con las plantas de los pies apoyadas totalmente en el suelo, abre las rodillas 45°. Luego intenta cerrarlas, mientras que con las manos tratas de impedirlo. (5 veces)



6. Movilidad

Con los brazos bien relajados extendidos al costado del cuerpo, realiza con los hombros círculos hacia adelante y hacia atrás. (5 veces)



7. Manos

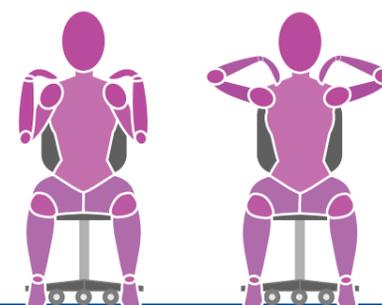
Extiende los brazos a los costados y realiza giros con las muñecas en ambos sentidos. En la misma posición abre y cierra dedos de ambas manos. (5 veces)



8. Hombros

Con la columna bien derecha, apoya los dedos de las manos sobre los hombros. Eleva los codos y luego baja a la posición inicial. (10 veces)

Al terminar, repite el ejercicio 6 para relajar.



9. Movilidad

Con la mirada al frente gira la cabeza lentamente hacia un hombro. Inspira profundamente. Permanece así durante 3 segundos. Luego espira mientras vuelves a la posición inicial. Repite ejercicio hacia el otro lado. (3 veces)



10. Movilidad

Con la mirada al frente gira la cabeza lentamente hacia un hombro. Inspira profundamente. Permanece así durante 3 segundos. Luego espira mientras vuelves a la posición inicial. Repite ejercicio hacia el otro lado. (3 veces)



Máximo 10 minutos durante la jornada laboral mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Debe ser responsabilidad de las autoridades organizar las áreas con la menor distorsión posible en la tarea.