

GUIA DE EJERCICIOS DE ELONGACION PARA EL HOME OFFICE

Con esta guía queremos ofrecer una serie de ejercicios de elongación que les permitirán hacer pausas activas durante el trabajo en casa o Home Office para sobrellevar mejor la cuarentena obligatoria decretada por el gobierno nacional declarada a raíz de la Pandemia global del Covid-19.

Ejercicios físicos para elongar y tonificar en casa.

Nuestros antepasados realizaban una gran cantidad de actividad física, como parte de su rutina diaria. En general todos los trabajos demandaban un gran gasto de energía. Nuestras tareas sedentarias, que forma parte del trabajo diario, por lo contrario, exigen poco movimiento y esfuerzo físico, lo que representan un factor de riesgo para la salud de todo nuestro organismo. Una forma de compensar esto, es realizar todas las veces que se pueda la siguiente propuesta. Repetir cada ejercicio de 5 a 10 veces, siempre en forma suave y armónica, sin exagerar esfuerzo, ni el grado de estiramiento. Si al hacer estos ejercicios, nota alguna molestia o dolor, consulte a su médico. El dolor o molestias son señales positivas y le están indicando que algo no funciona correctamente. No ignore esta señal.

Se recomienda hacer una pausa Activa mínimo cada 40 a 60 min. que dure 2 min. aprox. según la intensidad del trabajo con la PC. Los ejercicios se pueden combinar de a 2 o 3 en cada pausa.

Rotación de cabeza y balanceo

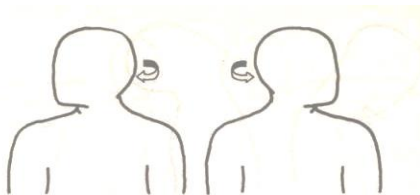


Figure 6-4

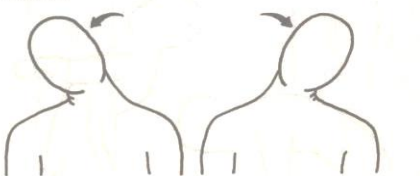


Figure 6-5

Rote alternativamente la cabeza hacia la izquierda y derecha, todo lo que pueda, en forma muy suave. Aumente el Angulo de rotación en forma progresiva, a medida que su cuello recupera su flexibilidad. Flexione lateralmente el cuello, llevando la cabeza hacia el hombro derecho y luego hacia el hombro izquierdo, siempre en forma muy suave.

Movimientos alternativos, mentón pecho, cabeza hacia atrás.



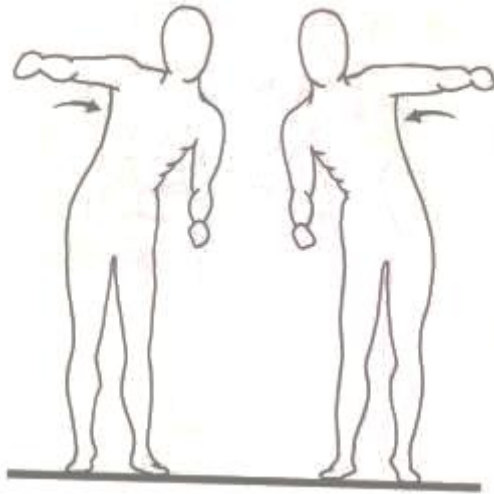
Figure 6-6

Póngase de pie, deje caer sus brazos al costado del cuerpo. Lleve el mentón hacia el pecho, luego incline la cabeza hacia atrás,

Sin flexionar las piernas, inclínese hacia delante, dejando colgar sus brazos. Luego incorpórese, llevando el tronco hacia atrás, todo lo que pueda.

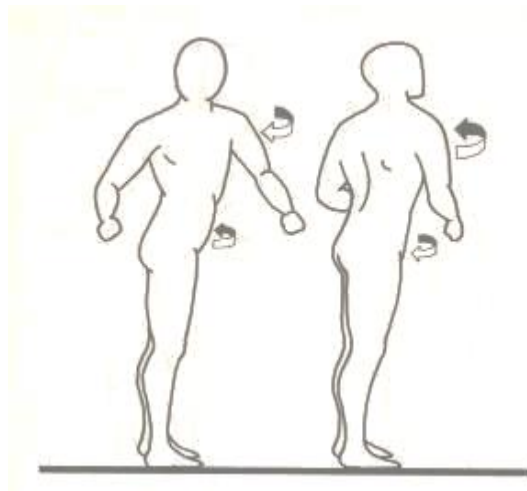
Para estos ejercicios, conserve una distancia entre pies equivalente al ancho de sus hombros.

Arqueado lateral de la columna



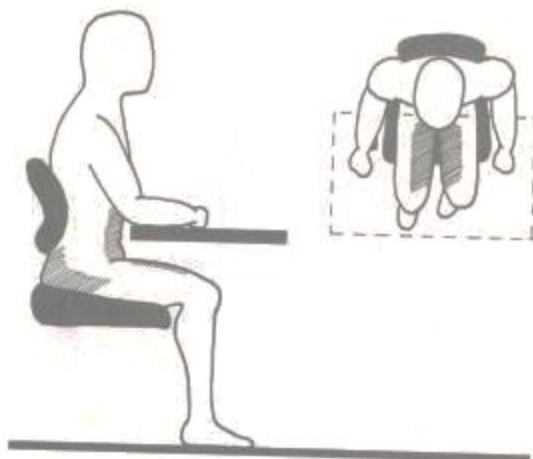
Levante el brazo derecho, deje el izquierdo casi pegado al cuerpo, flexionando lateralmente el tronco, dejando ambos pies bien apoyados en el piso. Proceda en forma similar hacia el otro lado de cuerpo.

Rotaciones de tronco



Abra sus brazos, rote el tronco hacia la derecha, luego hacia la izquierda todo lo que pueda, acompañando este movimiento con la cabeza. Haga de cuenta que quiere mirar algo detrás suyo, sin mover las caderas, ni los pies.

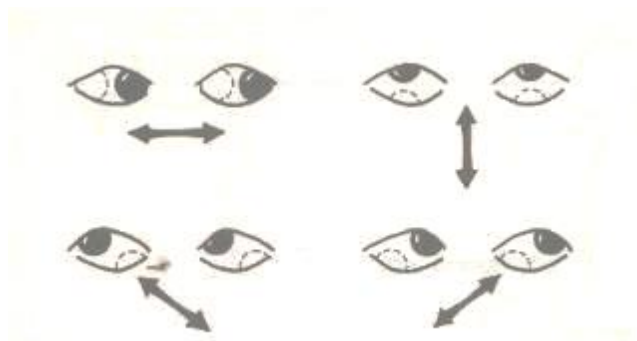
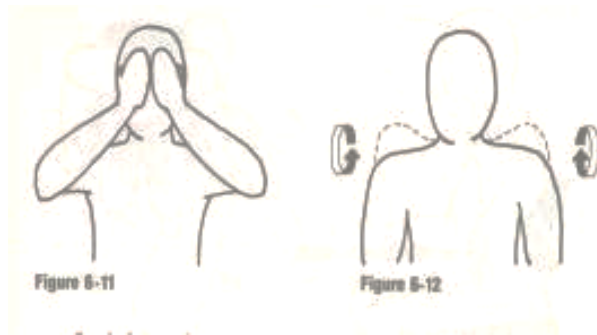
Abdominales sentado en la silla



Apoye su espalda firmemente contra el respaldo de la silla, deje sus brazos apoyados sobre el escritorio, tense y afloje los músculos abdominales.

Combine este ejercicio con la respiración: Inspire profundamente, tense los músculos del abdomen, relaje la musculatura y exhale el aire de sus pulmones.

Pausas para la visión y rotación de hombros



Introduzca pausas de visión: fije la vista en un punto lejano, luego cierre sus ojos y haga movimientos con ambos globos oculares, de rotación y en sentido diagonal.

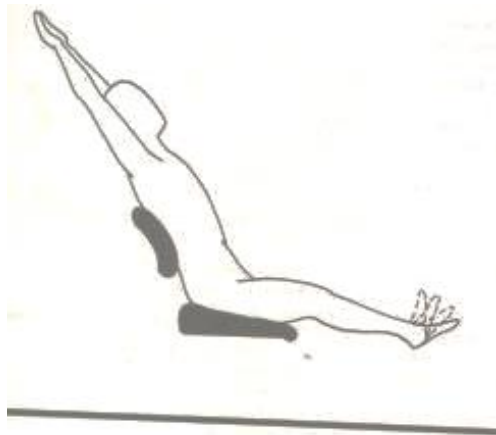
Alternativamente, haga rotar sus hombros en ambos sentidos.

Estos ejercicios de activación de la musculatura del globo ocular, harán disminuir la fatiga visual.

No olvide que los ojos son accionados por 6 pares de músculos, que también se fatigan y dañan, si permanecen siempre tensos y en la misma posición.

Lo mismo ocurre con los músculos ciliares de la pupila.

Estiramiento de todo el cuerpo



Apóyese contra el respaldo de la silla, estire bien sus brazos y levante las piernas, mueva en todo sentidos sus pies.

Con este ejercicio aliviara las tensiones de todo su cuerpo, región abdominal, cervicales y extremidades.

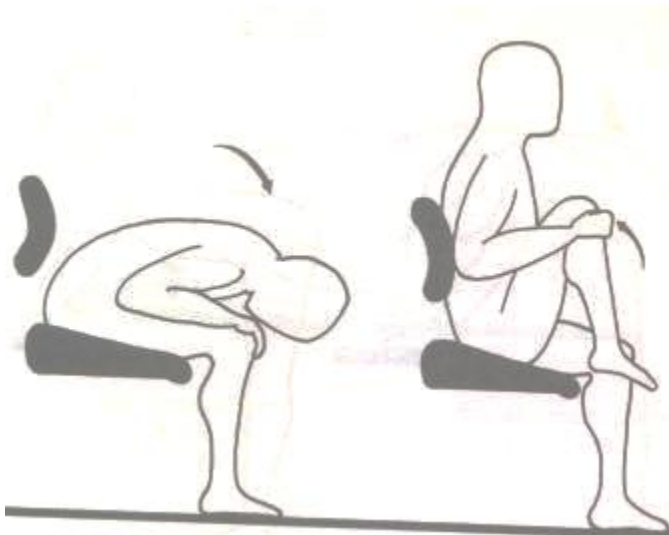
Estiramiento y tensión cara delantera de muslos (cuádriceps)



Utilice como apoyo el respaldo de una silla, tomándose firmemente con una mano, con la otra sujete la pierna por arriba del tobillo y tracciones hacia arriba, tratando que el talón apoye contra el glúteo de esa pierna. El tronco deberá estar rotado ligeramente hacia delante. Cuente hasta 10 y luego repita este ejercicio con la otra pierna.

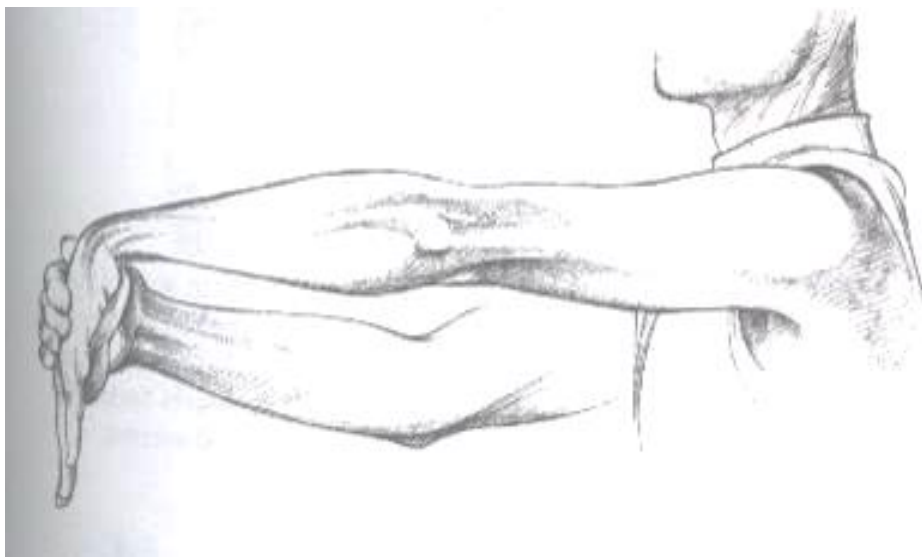
Este ejercicio activa la circulación de las piernas y es especialmente beneficioso para las rodillas.

Activar espalda, abdominales y rodillas.

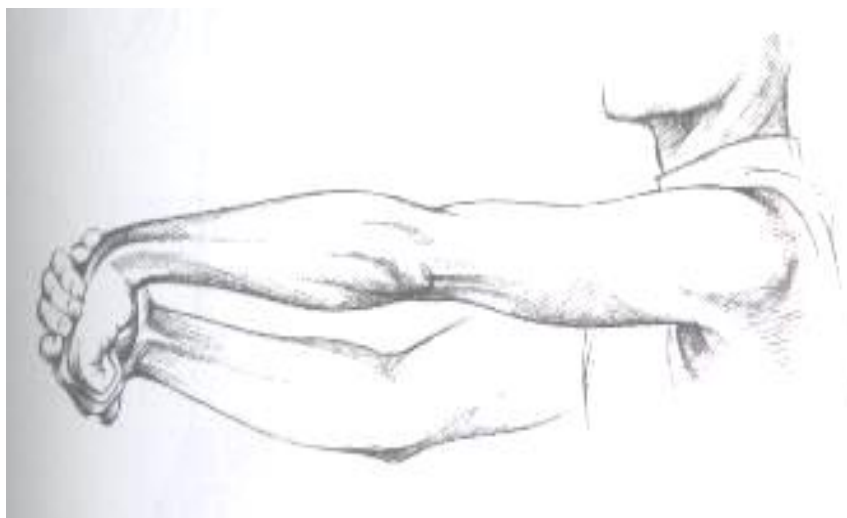


Sentado en su silla, abra sus piernas, lleve sus manos hasta las rodillas e incline todo lo que pueda el tronco y cabeza hacia delante. Luego incorpórese hasta quedar bien apoyado en el respaldo de las silla y levante, primero una pierna, luego otra, ayudado por ambas manos.

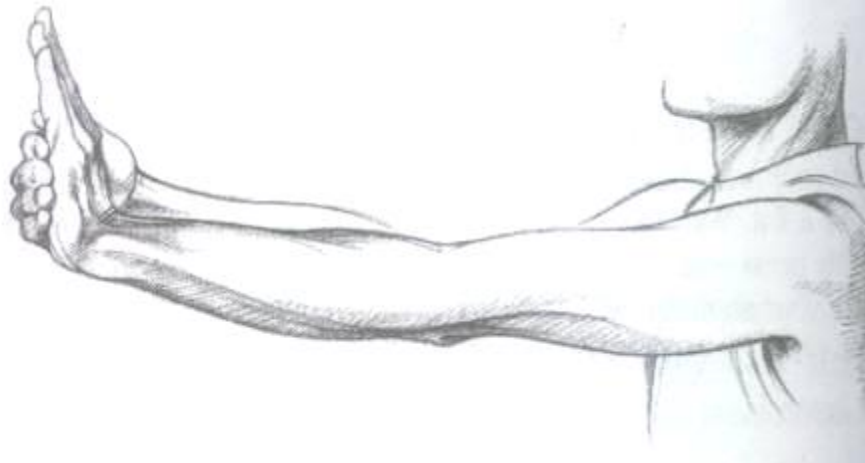
Los siguientes ejercicios están destinados a producir una elongación de los músculos del antebrazo y activar la circulación de la muñeca. Es importante no levantar el hombro. En cada ejercicio contar hasta diez.



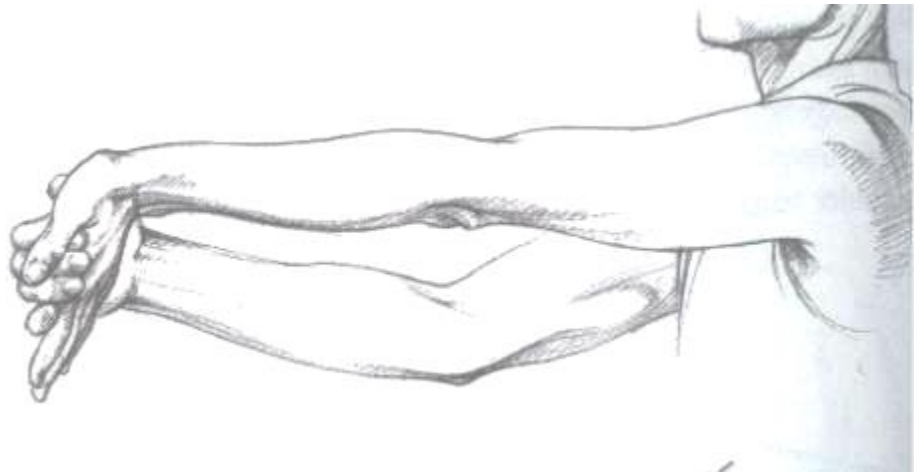
Brazo bien extendido, palma abierta, paralela al cuerpo, con la otra mano, empujar suavemente, pero con firmeza en dirección al cuerpo, contar hasta diez.



Ídem anterior, pero con el puño cerrado.

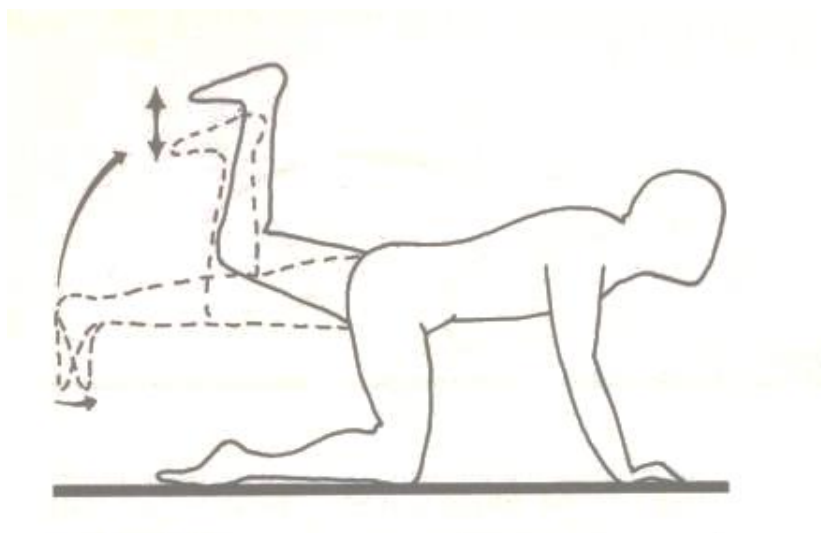
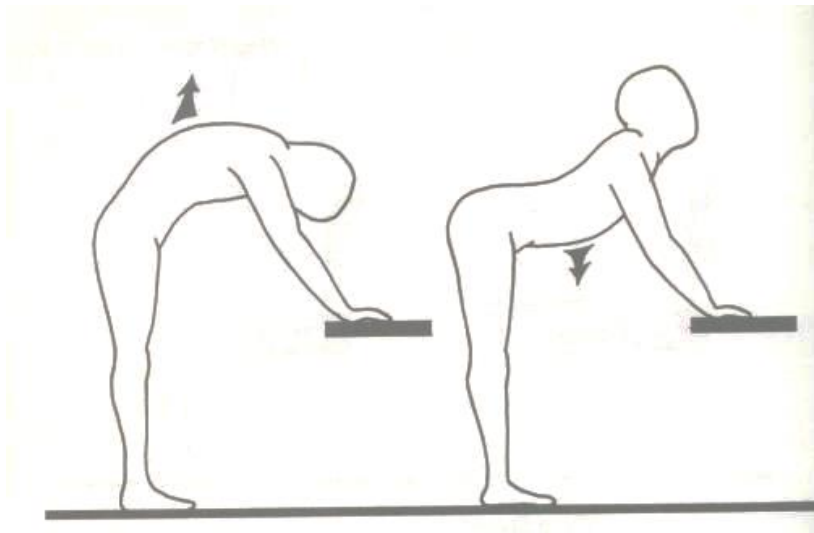


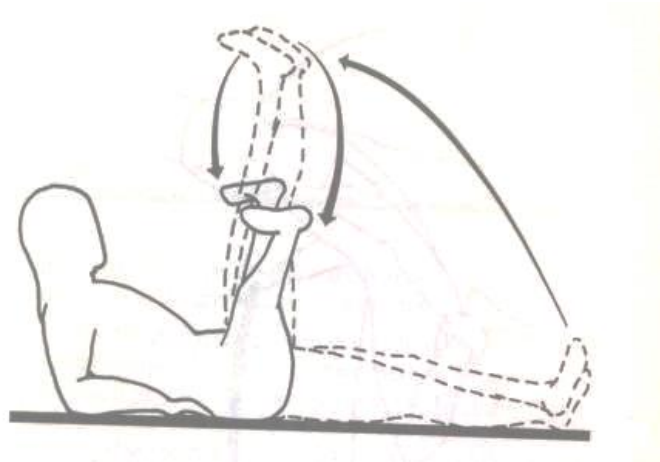
Ídem anterior, pero con la mano flexionada hacia arriba.



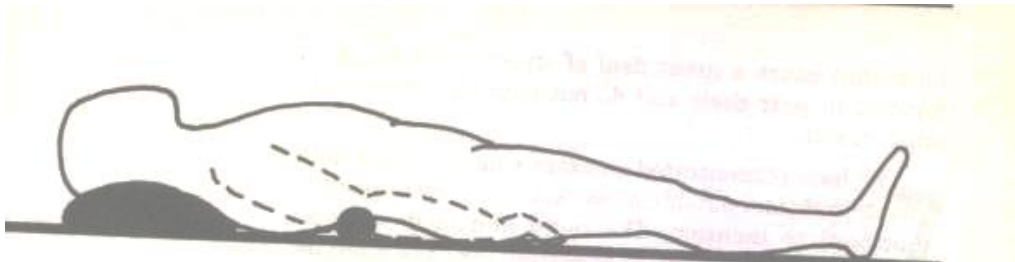
Cara interna del brazo hacia arriba, brazo bien extendido, empujar la palma de la mano flexionada con la otra mano, en dirección al cuerpo.

Fortalecer músculos de espalda y abdomen



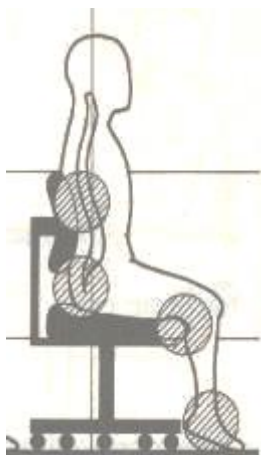


Relax al finalizar la serie de ejercicios.



Permanezca unos 3 minutos en esta posición, respirando normalmente.

Activación del retorno venoso de las piernas



La postura de sentado, que caracteriza a los trabajos de escritorio, pone en serio riesgo el retorno venoso del sistema circulatorio en las piernas. La circulación arterial en la dirección del corazón hacia los miembros inferiores, no solo cuenta con la fuerza impulsora del corazón, sino que también esta potenciada por la gravedad. Por el contrario, el retorno de las extremidades inferiores hacia el corazón, tiene que hacerlo en contra de la gravedad. Al estar sentado y quieto, aparecen resistencias extras: la presión del propio cuerpo sobre los muslos y glúteos, el ángulo de cierre que forma la pierna sobre el borde del asiento. A esto suele sumarse el uso de prendas que pueden provocar zonas de presión localizadas, por ejemplo medias con elásticos, pantalones demasiados ajustados, zapatos apretados, etc.



El masaje de la planta del pie, mediante la pelota de tenis, actúa como un activador del retorno venoso. Su acción es también beneficiosa desde el punto de vista de la reflexología.

Haga circular la pelota, masajeando toda la superficie de la planta del pie.

Bibliografía:

Manual de buenas prácticas de salud y seguridad en el teletrabajo. (2011). Ministerio de T.E. y S.S., Red de Teletrabajo, SRT

Ejercicios aportados por el Ing. Victor Vera Pinto (ergónomo)