

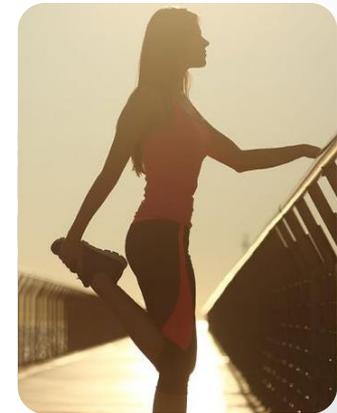


FICHA TECNICA

Recomendaciones Ergonómicas para trabajo sentado o administrativo



✓ El objetivo principal de realizar **ejercicios compensatorios, PAUSAS ACTIVAS** es preparar el cuerpo para la actividades o tareas propias del trabajo que a veces no percibimos como agotadoras (evitar lesiones, problemas musculares y mayor comodidad).



BENEFICIOS DE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS O EJERCICIOS COMPENSATORIOS

5. Beneficios en el Estado de Ánimo.

1. Beneficios al Sistema Cardiovascular.

2. Beneficios al Sistema Respiratorio.

4. Beneficios al Sistema Muscular.

3. Beneficios al Sistema Óseo – Articular.



ELONGACIÓN: BENEFICIOS

- ✓ Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- ✓ Mejorar la coordinación y posibilidad de movimientos.
- ✓ Prevenir daños, y reducir índices de lesiones.
- ✓ Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- ✓ Mejorar y agilizar la circulación.
- ✓ Mayor amplitud de movimiento, lo que significa una mayor movilidad articular.
- ✓ Mayor economía de esfuerzos.
- ✓ Aumenta la posibilidad de contracción lo que da como resultado un aumento de la fuerza.
- ✓ Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo.



EJERCICIOS DE MOVILIZACIÓN

Secuencias de movimientos que se realizan por segmentos corporales.

- ✓ Los ejercicios son lentos y armónicos, incluso al no tener esfuerzos evidentes.
- ✓ Moderados, la circulación se activa y los músculos y las articulaciones se prepararán para ejercer una actividad de mayor intensidad.
- ✓ La secuencia de movimientos están estructurados para fortalecer la energía interior del cuerpo, la flexibilidad y la resistencia.

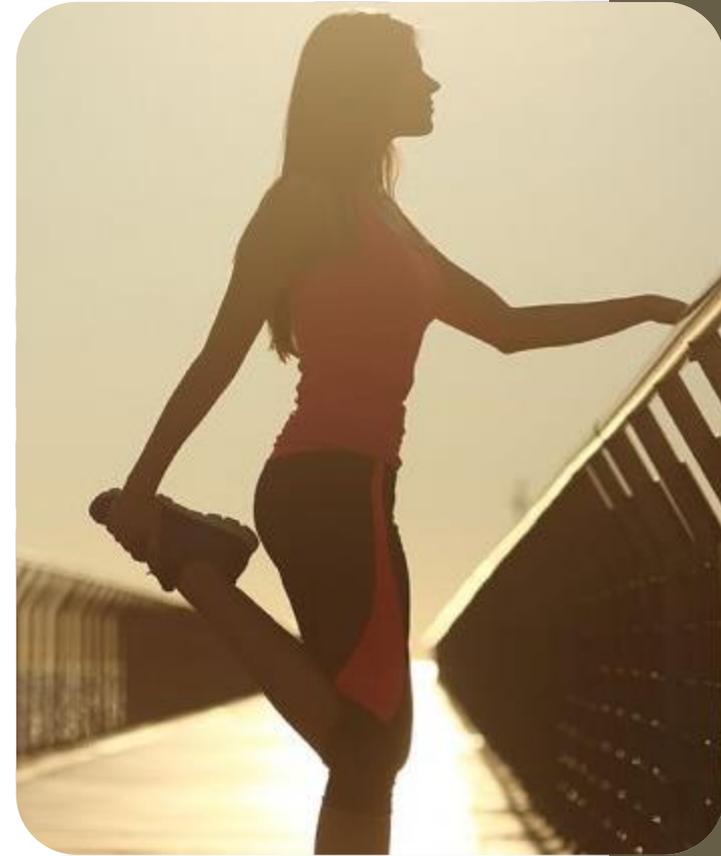


EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

Elongar es estirar el o los músculos en forma activa (uno mismo) y/o en forma pasiva (con ayuda de otra persona o elemento).

¿Por qué debemos estirar?

- ✓ Aumenta la circulación de sangre en el grupo muscular que se está estirando, preparando al músculo y a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad laboral, logrando un nivel de flexibilidad y efectivo movimiento.
- ✓ Elimina ciertos dolores y sobrecargas musculares, manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, etc.).
- ✓ Un músculo sin buena elongación, si se contrae y se exige, va a tender a formar contracturas y dolor.
- ✓ Prepara, no solo las estructuras músculo - tendinosas, articulares, sino también los circuitos neuro musculares tan importantes en nuestros movimientos.



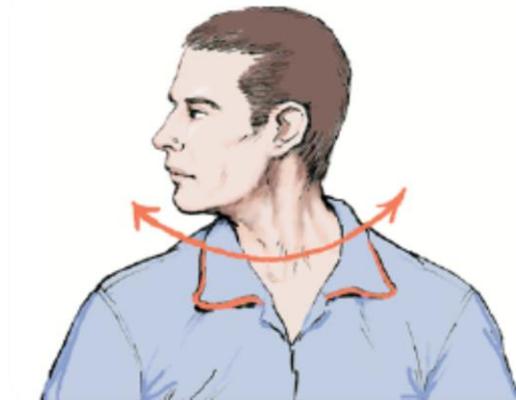
EJERCICIOS DE CUELLO

Ejercicios de Movilización

1. Realice movimientos suaves y controlados llevando la cabeza hacia atrás y adelante, repita 5 veces.



2. Realice un movimiento de semicírculo con el cuello, en toda la amplitud de movimiento que le sea posible. Efectúe un movimiento lento, suave, continuo y fluido. Repita 5 veces.



EJERCICIOS DE CUELLO

3. Girar el cuello hasta mirar por encima del hombro y luego hacia el otro lado. Repetir 5 veces por lado.



4. Llevar la cabeza hacia arriba, estirando lo que más se pueda el cuello, Repetir 5 veces.



EJERCICIOS DE CUELLO

5. Inclinar la cabeza hacia un lado, volver al centro y luego inclinar al otro lado. Sin mover los hombros. Sintiendo el estiramiento en la parte lateral del cuello. Repetir 5 veces por lado.



6. Realice un movimiento circular con el cuello, en toda la amplitud de movimiento que le sea posible. Efectúe un movimiento lento, suave, continuo y fluido. Repita 5 veces.



EJERCICIOS DE CUELLO

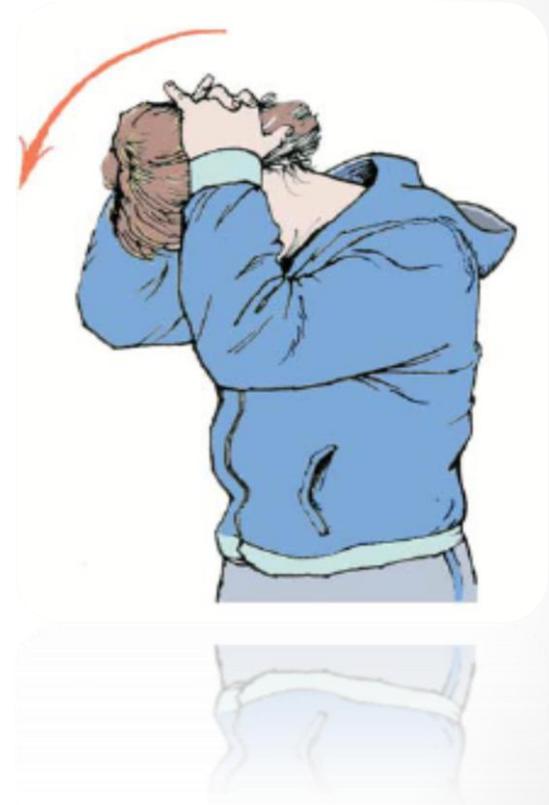
Ejercicios de Elongación de cuello

A. Elongación de Cuello:

Enlace los dedos, tome la cabeza por detrás y llévela hacia adelante sin mover el tronco. Tome aire mirando al frente y expulse el aire mientras hace el movimiento. Mantenga la posición 10 segundos. Repita 5 veces.

B. Elongación de Cuello y Espalda Alta:

Enlace los dedos, tome la cabeza por detrás y llévela hacia adelante, llevando un poco el tronco hacia adelante. Tome aire mirando al frente y expulse el aire mientras hace el movimiento. Mantenga la posición 10 segundos. Repita 5 veces.



EJERCICIOS DE CUELLO

Ejercicios de Elongación de Cuello

Tome la parte lateral de la cabeza con la mano contraria, lleve la cabeza a un lado sintiendo el estiramiento de la parte lateral del cuello. Tome aire al centro y expulse el aire mientras realiza el movimiento. Mantenga la posición 10 segundos, repita 5 veces.



EJERCICIOS DE HOMBRO

Ejercicios de Movilización

- 1. Círculos:** Realizar círculos con los hombros, en la máxima amplitud de movimiento posible. 5 hacia delante y 5 hacia atrás.



Ejercicios de Movilización

2. **Realizar flexo - extensión de codo a nivel del hombro hacia los lados:** flecte y extienda el codo, la muñeca y los dedos alternadamente. Repita 5 veces por cada lado.



EJERCICIOS DE HOMBRO

3. Realizar flexo extensión de codo sobre los hombros, con los brazos hacia arriba y las manos en la nuca, extienda el codo la muñeca y los dedos alternadamente. Repita 5 por cada lado.



EJERCICIOS DE HOMBRO

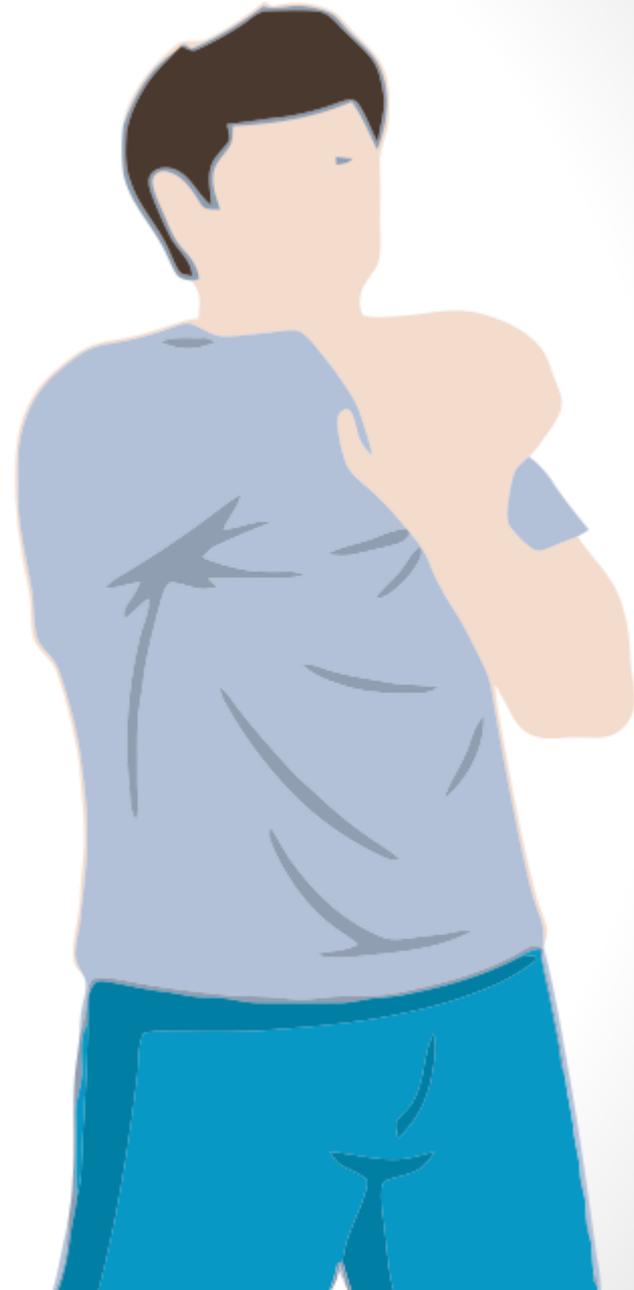
4. Llevar los brazos adelante y atrás. Repetir 5 veces.



EJERCICIOS DE HOMBRO

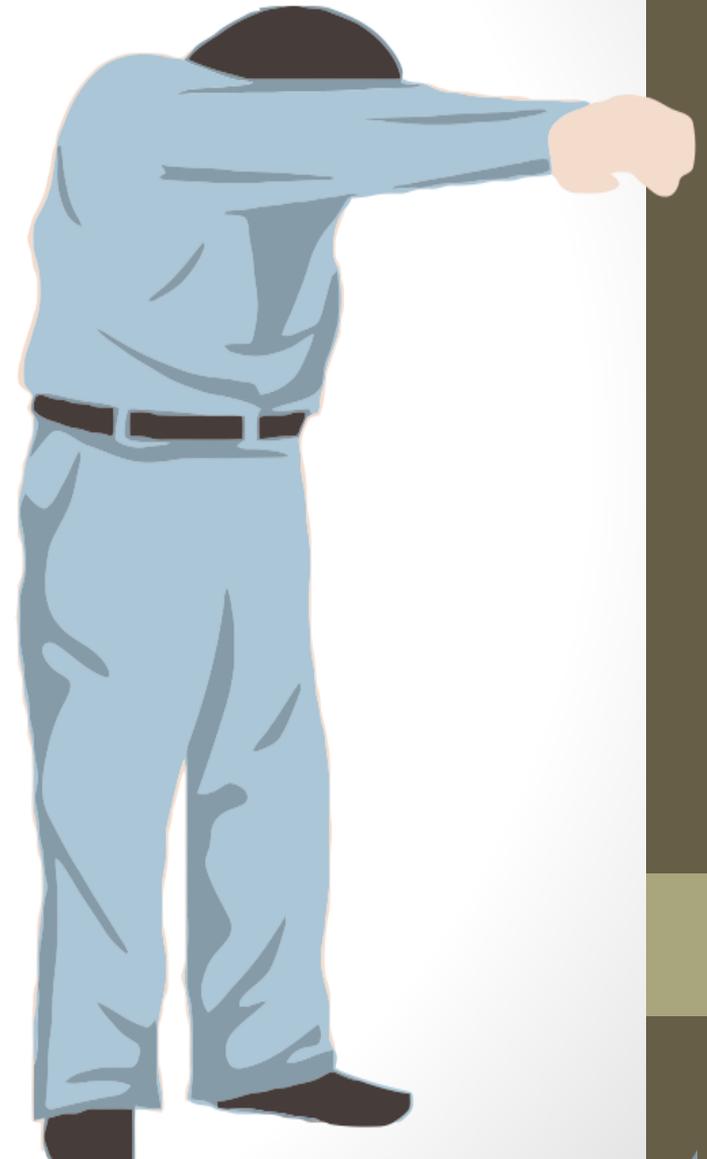
Elongación de Hombro

1. **Elongación de la parte posterior del hombro:** Flecte el brazo dirigiéndolo hacia su hombro. Tome su codo y empújelo hacia atrás. Mantenga 10 segundos, repita 5 veces.



Elongación de Hombro

- 2. Estiramiento bilateral:** Flecte sus brazos y enlace los dedos frente a usted. Tome aire suavemente y luego flecte el cuello al mismo tiempo que extiende sus antebrazos, expulse el aire suavemente mientras mantiene la postura 5 segundos. Repetir 5 veces.



EJERCICIOS DE HOMBRO

3. Lleve ambos brazos hacia atrás del cuerpo e intente entrelazar los dedos. Tome aire y realice el estiramiento, exhalando al bajar. Repetir 5 veces.





PRECAUCION

Los ejercicios de espalda deben ser realizados de forma suave, pausada y con ritmo. Si usted o alguno de los participantes tiene diagnóstico de alguna patología de columna vertebral, evite realizar estos ejercicios o consulte a su médico antes de realizarlos.

1. De pie, con las manos en la cintura, abrir las piernas al ancho de los hombros, tomar aire y suavemente estirar la espalda hacia atrás como mirando el cielo. Repetir 5 veces.



EJERCICIOS DE ESPALDA

2. Rotación de tronco: Sin mover los pies del suelo y abiertos al ancho de los hombros, con los brazos relajados, tome aire y rote el tronco hacia la derecha, luego vuelva al centro exhalando el aire y rote a la izquierda. Repita 5 veces por lado.



3. Lateralización de columna: Tomar aire y llevar el brazo por encima de la cabeza, lateralizando el tronco, sintiendo el estiramiento en la parte lateral del cuerpo. Volver al centro e inclinar al otro lado. Repetir 5 veces por lado.



EJERCICIOS DE ESPALDA

4. Lateralización de columna sentado: Se realiza igual que el ejercicio anterior pero estando sentado.



5. Lateralización de columna sentado sin brazos: Tomar aire y llevar el brazo hacia abajo, lateralizando el tronco, sintiendo el movimiento en la musculatura de la cintura. Volver al centro e inclinar al otro lado. Repetir 5 veces por lado.



Elongación de columna

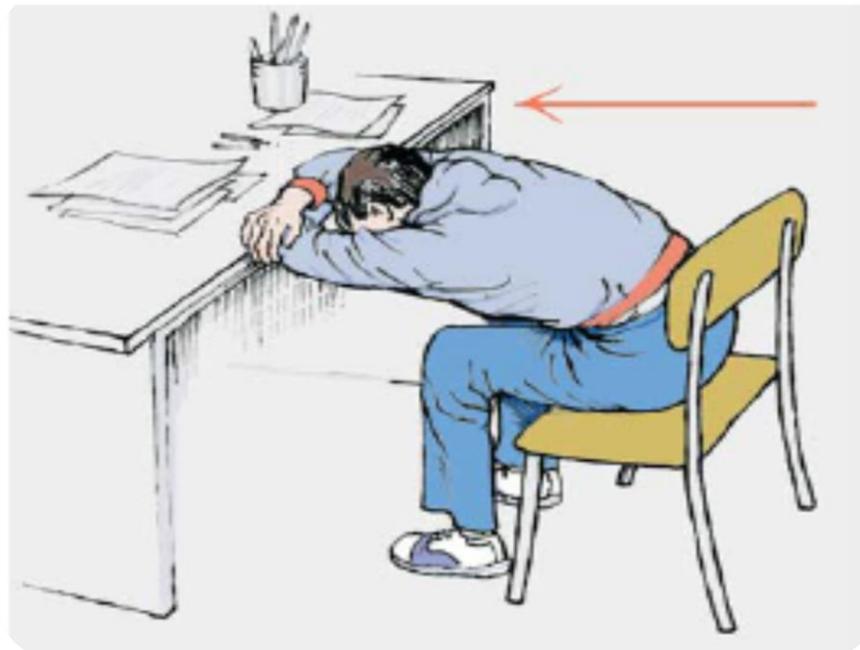
1. Tomar la pierna, tomar aire y mientras llevar la pierna al pecho. Soltar el aire y bajar la cabeza como si fuera a tocar la rodilla con la frente. Repetir 5 veces.



2. Sentarse de lado en la silla, juntar las manos y mientras inhala llevar los brazos extendidos hacia atrás, luego bajar lentamente soltando el aire. Repetir 5 veces.

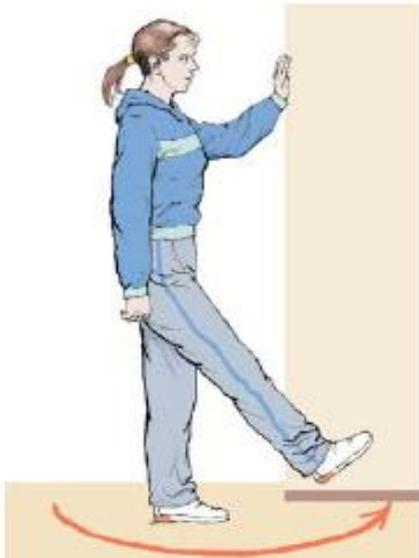


3. Sentado con la espalda erguida, tomar aire levantando los brazos y bajar lentamente el tronco y los brazos hacia delante, sintiendo el estiramiento en la espalda. Mantener la postura durante tres respiraciones profundas

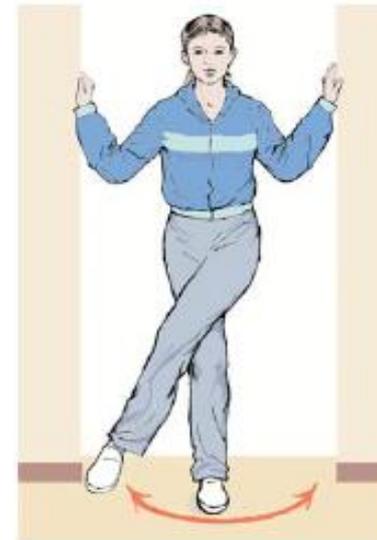


EJERCICIOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

1. Posición de pie, levantar una pierna y balancear hacia delante y atrás. Repetir 5 veces.

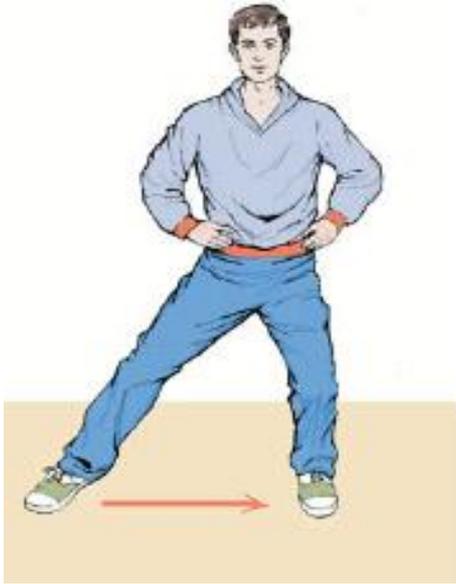


2. Posición de pie, levantar una pierna y balancear hacia un lado y luego al otro. Repetir 5 veces.



EJERCICIOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

3. En posición de pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros. Realizar una sentadilla unilateral. Repetir 5 veces por lado.

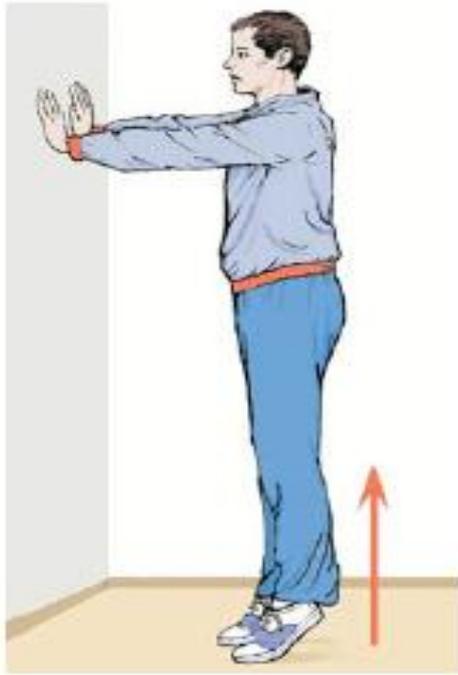


4. En posición de pie, poner el talón de un pie en el suelo y levantar los dedos hacia el cielo. Repetir 5 veces con cada pierna.



EJERCICIOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

5. En posición de pie, buscar un apoyo y pararse en la punta de los pies. Repetir 5 veces.



6. Elongación de la parte anterior del muslo. En posición de pie, buscar apoyo e intentar tomar el pie, manteniendo las dos rodillas juntas y repetir 5 veces.

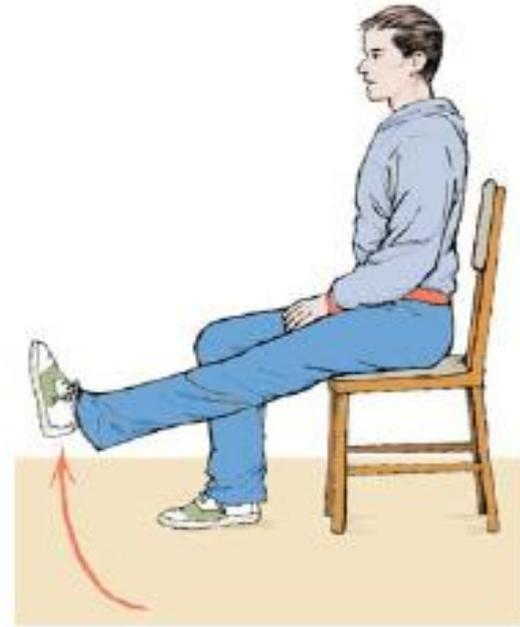


EJERCICIOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

7. En posición de pie, con los pies abiertos al ancho de los hombros, flexionar las rodillas como haciendo una sentadilla y luego volver a la posición original. Repetir 10 veces.



8. Sentado con la espalda derecha, levantar el pie hasta que quede la pierna recta, sostener 3 tiempos y bajar. Repetir 5 veces por cada pierna.



EJERCICIOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

9. Posición de pie, buscar un apoyo, levantar una pierna y hacer círculos con el tobillo 5 veces para un lado y luego para el otro lado, cambiar de pierna y repetir.

