

Fecha: 19-02-2025  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Salud & Bienestar  
 Tipo: Salud  
 Título: Tutorial Ejercicios para mantenerse en movimiento al regresar a la oficina

Pág.: 2  
 Cm2: 449,2

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

### Ejercicios de elongación

Mantener posición por 15 segundos y repetir tres veces. Hacer esto 2 ó 3 veces al día.



- 1 Elongación de brazos:**  
 Estirar un brazo y con la otra mano doblar la muñeca hacia abajo estirando los dedos hacia atrás. Después en el sentido contrario.



- 2 Elongación de cuello:**  
 Con la mano derecha tocar la oreja izquierda por sobre la cabeza y presionar levemente. Lo mismo con la otra mano y después, con ambas, empujar desde la nuca hacia abajo.



- 3 Elongación lumbar:**  
 Llevar tronco hacia adelante con las rodillas extendidas.

### Ejercicios de fortalecimiento muscular

Realizar la mayor cantidad de movimientos en un minuto. Descansar y repetir dos veces más.



- 1 Bíceps:**  
 Flexar y extender el brazo lo más rápido posible. Sin peso, con una pequeña mancuerna de 1 kilo o con una banda elástica.



- 2 Deltoides:**  
 Subir y bajar brazos extendidos (aletear o volar).



- 3 Cuádriceps:**  
 Con las piernas colgando, flexarlas y estirarlas. Una a la vez.



- 4 Abductores:**  
 Empujar una pelota de plástico o banda elástica entre las piernas.

- 5 Abdominales:**  
 Sentarse en el borde de la silla, apoyar los antebrazos y con las piernas extendidas llevar las rodillas al pecho alternadamente. También se pueden levantar los talones y mantener por cinco segundos.



## Tutorial Ejercicios para mantenerse en movimiento al regresar a la oficina

La vuelta a la rutina tras las vacaciones puede traer consigo un aumento de las horas sentado frente al computador y, por tanto, del sedentarismo. Los especialistas recomiendan pararse con frecuencia (ir al baño, a tomar agua, hacer llamados telefónicos de pie, etc.), y realizar algunas dinámicas de ejercicio en el mismo lugar, como las que aquí se describen, para evitar molestias y dolor en espalda, cuello, brazos y piernas.

### Ejercicios de elongación

### Ejercicios de fortalecimiento muscular

### Rutina de movimientos para las piernas

### Rutina de movimientos para las piernas

Lo ideal es que en la oficina se realice esta serie cada media hora, con diez a quince movimientos en cada paso.

- 1** Con las piernas paralelas al piso, rotar en círculos los pies. En la misma posición, apuntar con los dedos de los pies hacia adelante y luego hacia arriba.



- 2** Sujetar la silla y simular con las piernas un pedaleo de bicicleta.



- 3** Sentarse en la silla y pararse.

