

# Ejercicios

## PARA UN TELETRABAJO SALUDABLE



1

### Estiramientos cervicales

Mirando al frente, bajamos la cabeza hacia el pecho y subimos la cabeza hacia el techo (únicamente 45 grados). Colocamos la mano en el lateral de la cabeza e inclinamos ésta hacia un lado y repetimos la inclinación hacia el lado contrario.

2

### Estiramiento lumbar y dorsal

De rodillas en el suelo y con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Llevamos las caderas hacia atrás hasta que quedemos sentados sobre los talones. A la vez, el pecho y la cabeza bajan hacia el suelo, con los brazos estirados al frente y las palmas abiertas. En la misma postura. Redondeamos la espalda, como un gato cuando se estira. Mantenemos la postura durante cinco segundos y relajamos la espalda dejando caer el estómago hacia el suelo.

3

### Estiramiento lumbar y glúteos

Tumbados en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Los brazos están abiertos a ambos lados del cuerpo en posición T. Con las rodillas juntas, déjalas caer a un lado. Permanecemos en esa postura 20 segundos y cambiamos al otro lado. Misma postura, cogemos las rodillas con las manos. Movemos las rodillas hacia el pecho ayudándonos con las manos y manteniendo la espalda siempre pegada al suelo. Aguanta el estiramiento al menos veinte segundos.

## CONSEJOS

### Levántate cada hora

Cada hora, levántate 5 minutos y camina.

### Controla la postura

- Vigila cómo estás sentado.
- Usa una silla con respaldo alto
- Intenta que tus hombros y codos estén lo más pegados al cuerpo y formando un ángulo recto, para ello juega con la altura de la mesa o de la silla
- Regula el monitor o pantalla de tu portátil para que tu barbilla no esté ni muy hacia abajo ni muy hacia arriba.

### Ejercítate

Algún ejercicio activo de 15-20 minutos mínimo y que nos haga sudar y aumentar nuestras pulsaciones. Con esto reducimos la pérdida de masa muscular, protegemos los huesos y mejoramos los ligamentos y tendones que nos protegen de lesiones de columna.

