

# Ejercicios sustitutivos para postura **Sentado**

## Trabajo muscular para la espalda

- En la misma posición sentado, inclínese con los brazos estirados intentando tocar el piso, hasta donde pueda, no lo haga si sufre dolor de espalda.
- Sostenga y repita desde el comienzo.
- Repita 10 veces



## Trabajo muscular para la espalda

- Continúe sentado, lleve los brazos hacia atrás y estírelos.
- Sostenga y repita.
- Repita 10 veces



## Trabajo muscular para las piernas

Si la intención es ayudar a recuperar los músculos de muslo y piernas por su predominancia estática en posición sentado, se realizaría, este ejercicio de extensión de piernas.

- Párate y frente a la mesa de trabajo
- Coloca las palmas de tus manos sobre el escritorio para apoyarte.
- Extiende una pierna tras de ti.
- Mantén tu pierna recta y levanta tu talón.
- Bájala lentamente.
- Repite de 8 a 12 veces y cambia de pierna.



## Trabajo muscular para dedos y pantorrillas

Como parte de generar un trabajo dinámico a las piernas, no se puede dejar de lado a las pantorrillas, para ello se recomienda lo siguiente:

- En postura sentado, con pies sobre el suelo.
- Trate de levantar los dedos del pie, de tal forma que tenga el apoyo del talón sobre el suelo.
- Baja tus dedos y levanta el talón.
- Repite de 8 a 12 veces.

Consejo de Salud Ocupacional  
csocostarica



[www.cso.go.cr](http://www.cso.go.cr)



PCT

PORTAL  
CENTROS DE  
TRABAJO

[www.pct.go.cr](http://www.pct.go.cr)



MINISTERIO DE  
TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



CSO  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL