

Consejos Prácticos Ejercicios en la Oficina



¿Te sientes atrapado en tu oficina sin tiempo para ir al gimnasio?

No te preocupes, ¡tenemos la solución! ¿Por qué no hacer ejercicio durante las horas de trabajo?

¡Sí, has leído bien!

No tienes que perderte los beneficios del ejercicio solo porque estás en la oficina. ¿Sabías que casi la mitad de los adultos no participan en los 30 minutos recomendados de actividad física moderada?

¡No seas parte de esa estadística! ¡Es hora de moverse! Además, hacer ejercicio en la oficina puede ser una excelente forma de relajarse y desconectar. ¿Cómo hacerlo? ¡Es fácil! Encuentra la manera adecuada de hacer ejercicios sin moverte de tu silla o buscando un rincón tranquilo en la oficina. ¡No hay excusas! Empieza ya a hacer ejercicios para mantenerte en forma mientras trabajas.

¡Tu salud te lo agradecerá!



¡Cuida tu Salud!



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

1. Estira Siempre Estira

¿Quieres evitar lesiones en el trabajo?

¡Haz estiramientos!

Sí, esos ejercicios que te hacen sentir como un gato desperezándose al sol. Pero no te confundas, no son solo para los felinos. ¡Tú también puedes hacerlos en la oficina! Libera todas esas tensiones acumuladas en tu espalda, cuello y zona lumbar. ¿No suena genial? Pues con una programación diaria de estiramientos podrás lograrlo.

Además, mejorarás tu flexibilidad global y te sentirás más relajado. No necesitas mucho tiempo, solo unos minutos cada 2-3 horas. Pero recuerda, deben ser movimientos suaves y controlados. Nada de vaivenes ni rebotes, ¡eso solo te hará daño! Y nunca, pero nunca, debe dolerte. Entonces saca unos minutos para estirar.



Consejos Prácticos
Ejercicios
en la
Oficina



2. Las escaleras son mis aliadas

¿Quieres llenar tu día de energía y vitalidad?

Sube y baja por las escaleras de tu oficina

Deja atrás el aburrido ascensor y siente cómo tus músculos se activan y queman grasa en cada paso que das. Notarás cómo tu frecuencia cardíaca aumenta y tu capacidad pulmonar se expande con cada movimiento. ¿Quieres prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el colesterol alto o los problemas cardiovasculares? ¡Subir y bajar escaleras es tu mejor aliado! Trabaja diferentes músculos y combina ambas acciones para obtener el máximo beneficio. ¡No lo pienses más y elige las escaleras! **¡Siempre por las escaleras!**

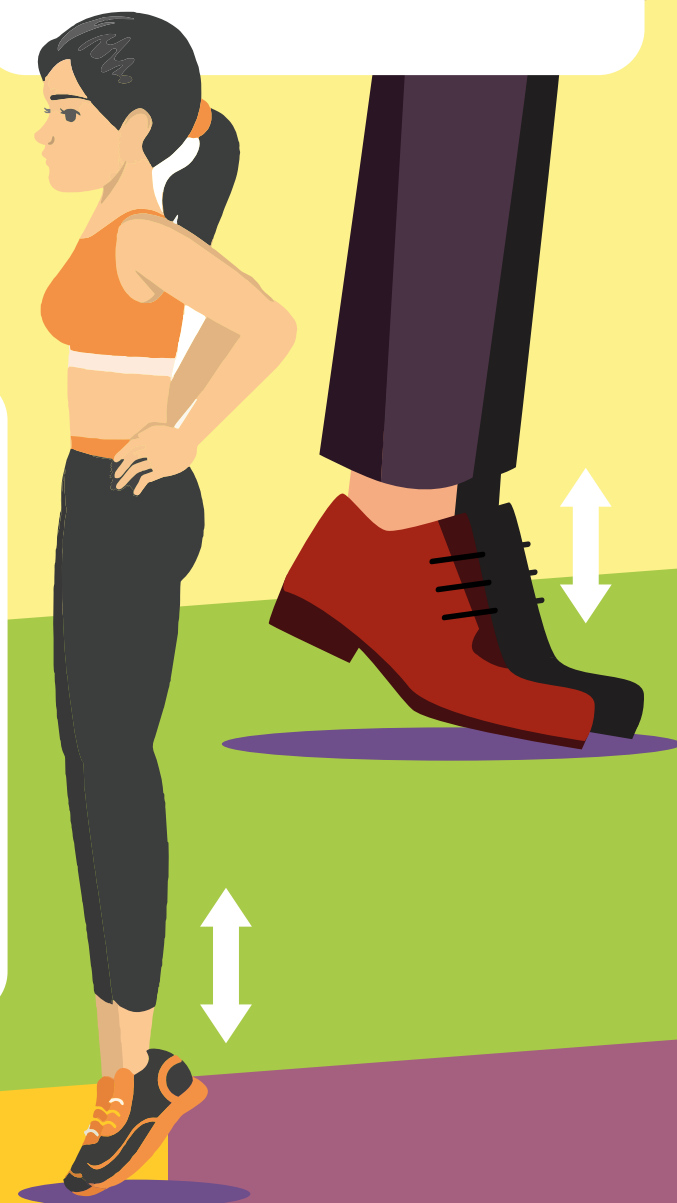
3. Ponte de puntillas Ya!

Si estas sentado todo el día, ¡dale vida a tus piernas!

¿Por qué no ponerte de puntillas y sentir cómo tu cuerpo se activa? ¡Sí, así es! ¡Mueve la punta de tus pies y bombea sangre a tu corazón! ¡Mejora tu circulación y quema calorías mientras trabajas!

No permitas que la falta de movimiento afecte tu salud. ¿Quieres tonificar tus glúteos? ¡Ponte de puntillas! ¡Sí, así es! ¡Mantén la postura unos segundos y repite varias veces durante el día! ¡Siente cómo tu cuerpo se fortalece y se llena de energía!

No te conformes con estar sentado todo el día, ¡levántate y muévete! ¡Haz que tu día en la oficina sea una experiencia llena de vitalidad y bienestar!



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

4. Glúteos y abdominales de acero

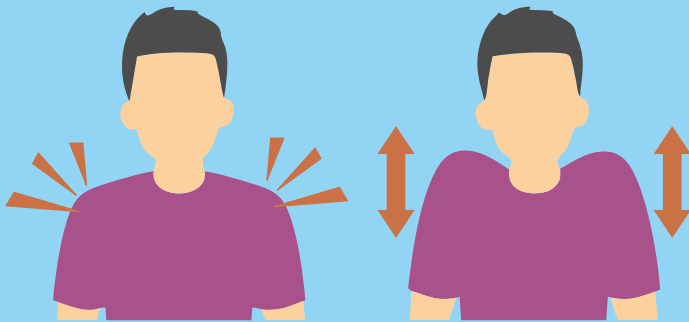
Aunque estés sentado en una silla de oficina todo el día, ¡puedes hacer algo al respecto!

Solo necesitas contraer los glúteos mientras estás sentado, ¡sí, mientras trabajas! Mantén la espalda recta y haz intervalos de contracciones para mantenerlos duros y fuertes. ¡No te levantes de la silla!

Pero espera, ¡aún hay más! ¿Quieres fortalecer tus abdominales también? ¡Por supuesto que sí! **Simplemente contrae tu abdomen mientras haces las contracciones de glúteos**. Mantén la tripa contraída durante unos segundos y ¡voilà! **¡Glúteos y abdominales en forma!** ¡Ya no tienes excusas!



5. Hombros Tensos?



¿Sientes cómo tus hombros se tensan y se cargan de estrés tras horas y horas frente al ordenador? ¡No te preocupes! Existe un truco infalible para liberar esa tensión y devolverles la vida a tus hombros. ¿Estás listo para probarlo? **¡Levántalos hasta las orejas! Sí, como lo oyes. Eleva tus hombros al máximo y mantén esa posición unos segundos.** ¿Sientes cómo se estiran tus músculos y se liberan de la presión? ¡Genial! **Ahora relájalos y deja que vuelvan a su posición natural.** ¡Qué sensación tan liberadora! Pero no te quedes ahí. Repite este ejercicio tantas veces como puedas a lo largo del día y verás cómo tus hombros te lo agradecen. ¡Despídete de la tensión y la rigidez! **Y si quieres ir un paso más allá, te recomendamos que utilices una silla de oficina diseñada especialmente para aliviar los problemas de espalda.**

6. Piernas arriba

¡Dale vida a tus piernas mientras trabajas! No permitas que el sedentarismo te gane la batalla. Te traemos dos ejercicios que puedes hacer sentado en tu oficina. ¡Prepárate para sentir la energía en tus piernas!

Primero, siéntate derecho en tu silla y cruza los pies (no las piernas). Ahora, levanta tus piernas hasta la altura de la cadera varias veces y sostén. ¿Sientes cómo tus músculos se activan? ¡Genial! Cambia el cruce de tus pies y repite el mismo número de veces del otro lado.

Si quieres más, La extensión de las piernas es el ejercicio perfecto para tus cuádriceps. **Levanta y estira tus piernas en el aire de manera alterna o simultánea.** ¿Sientes cómo la sangre fluye por tus piernas? ¡Eso es lo que queremos! Mejora tu circulación y evita el efecto piernas cansadas. ¡Tú puedes, sigue adelante!



7. Es hora de Caminar!

¡A mover el cuerpo se ha dicho! ¿Cansado de pasar horas sentado frente a la pantalla? ¡Ponte de pie y camina siempre que puedas! No hay excusas para no hacer ejercicio en la oficina. ¿Qué tal si te levantas cada hora por cinco minutos?

¡Aprovecha para hacer llamadas desde el móvil mientras caminas! ¿O prefieres tomar el café de pie junto a la máquina? ¡Tu cuerpo te lo agradecerá! Y cuando vayas por el pasillo, ¿por qué no apretar el paso y hacer trabajar esas piernas?

¡Energía, energía! ¡Y no te olvides de hablar cara a cara con tus compañeros! ¡A moverse!



8. Pon tus piernas en sintonía



Los ejercicios de aducción de piernas son la clave para trabajar esa zona interna del muslo que tanto nos cuesta tonificar.

¿Cómo hacerlo? ¡Fácil! Coloca un libro o cualquier objeto entre tus piernas y presiona con fuerza hacia adentro para evitar que se caiga al suelo.

¡Siente cómo tus aductores trabajan duro para mantenerlo en su sitio! Este ejercicio específico es perfecto para mantener tus piernas firmes y tonificadas. ¿Qué esperas para probarlo? ¡No dejes pasar la oportunidad de tener unas piernas de ensueño!



9. Mucho OJO a este consejo

Tu mirada también se cansa.

No solo se trata de sudar la camiseta, también debemos cuidar nuestros ojos. ¿Quieres ser más productivo? Entonces, toma un descanso visual cada 30 minutos. Mira a tu alrededor, admira la vista por la ventana, checa la hora en el reloj, observa tu escritorio o abre la puerta hacia nuevas perspectivas.

Además asegúrate de tener tu pantalla a la altura adecuada para mantener tu cuello recto.

Así que, ¡adelante!

Cuida tus ojos en la oficina.



10. Dale alivio a tus manos

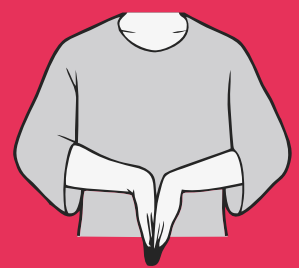
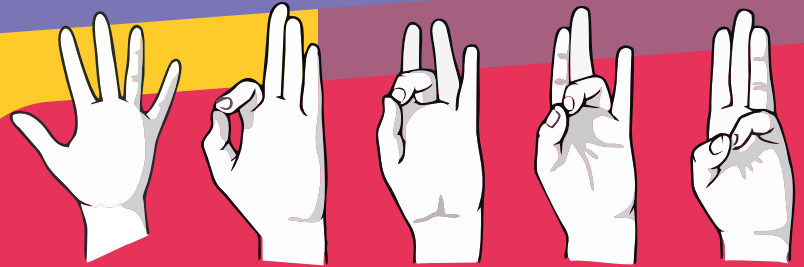
¿Acaso te has olvidado de los dedos?
**¡No permitas que tus manos
sufran en silencio!**

Ellas trabajan duro para ti, día tras día, y merecen un poco de amor y atención. ¿Qué tal si les das un poco de mimo con unos ejercicios sencillos?

Gira tus muñecas con energía y cierra y abre tus manos con fuerza. Pero no te detengas ahí, ¡tus dedos necesitan atención especial!

Hazles un favor y realiza algunos ejercicios específicos para ellos. ¿Quieres que tus manos se sientan increíbles después de un largo día de trabajo frente al ordenador?

¡No te olvides de los dedos!



Combinar ciertos ejercicios de oficina con unos minutos de yoga no solo puede beneficiar tu salud física, sino que también puede ayudar a reducir el estrés y la fatiga comunes en el lugar de trabajo.

Cuidar tu salud todos los días es tan importante como hacer ejercicio regularmente, por lo que seguir estas pautas mejorará tu salud y evitará algunos de los problemas típicos del trabajo de oficina que finalmente afectan tu salud.

