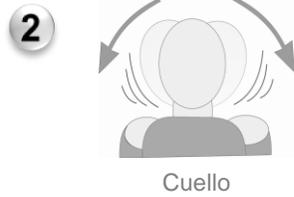


Ejercicios en la oficina



Introducción



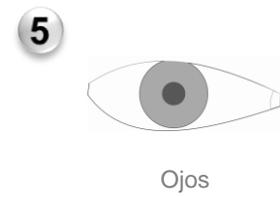
Cuello



Espalda



Antebrazo, muñeca y mano



Ojos

LEE la siguiente introducción, **INCLINANDO LA CABEZA**

Una jornada laboral en **posición de sentado/a** o con actividades que requieren la adopción de **posturas estáticas** debe ser combinada con otras actividades que compensen la falta de movilidad (los músculos tienden a agarrrotarse). Por esto es conveniente que se realicen **micropausas** (pequeñas pausas) cada hora y media, y si es posible, intercalar ejercicios de relajación muscular.

Los ejercicios nos ayudan a **reducir la tensión acumulada**. Te recomendamos que durante las pausas de trabajo realices estos simples ejercicios que están estructurados en **cuatro grupos**:

- Cuello
- Espalda
- Antebrazo, muñeca y mano
- Ojos

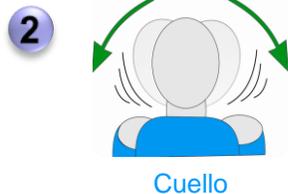
Los ejercicios que verás a continuación se pueden realizar en la silla de trabajo. Ahora que ya has comenzado con las inclinaciones de cuello, **sigue...**



Ejercicios en la oficina



Introducción



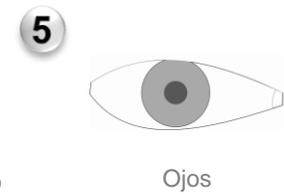
Cuello



Espalda



Antebrazo, muñeca y mano



Ojos

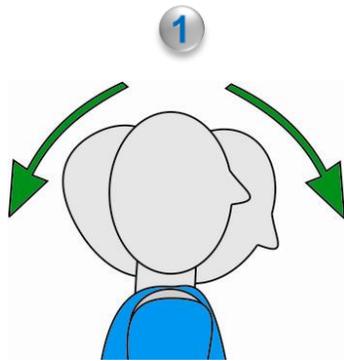
Relajación muscular de la ZONA CERVICAL

Ejercicios de cuello

Con el objetivo de reducir la fatiga musculoesquelética, y, en especial, la tensión de cuello y hombros, se recomienda la realización de ejercicios para ayudar a **relajar la zona cervical**. Estos ejercicios se pueden realizar en la silla de trabajo.

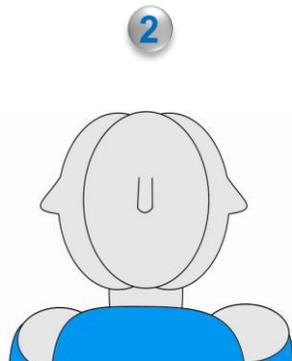


4 repeticiones cada 90 minutos



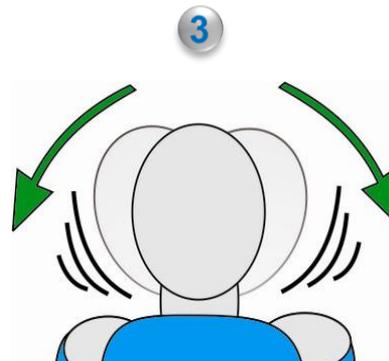
Flexión y extensión de cuello (di "sí")

**Flexiona la cabeza hacia adelante (2 segundos ) y después hacia atrás (2 segundos).**



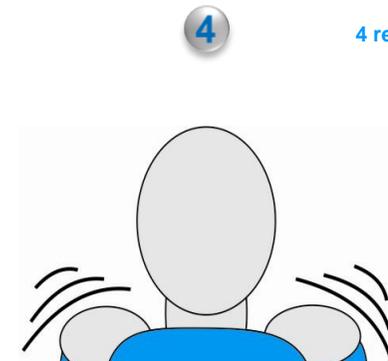
Giros de cuello (di "no")

**Gira la cabeza hacia la derecha (2 segundos) y después hacia la izquierda (2 segundos).**



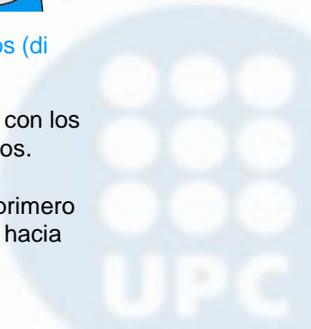
Inclinación de la cabeza

**Inclina la cabeza hacia la derecha (2 segundos) y después hacia la izquierda (2 segundos).**



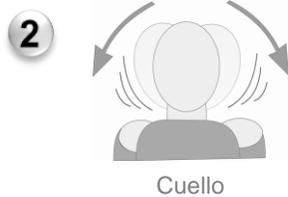
Elevaciones de hombros (di "no lo sé")

**Sube y baja** los hombros con los brazos estirados y relajados. También puedes hacer **rotaciones** de hombros, primero hacia adelante y después hacia atrás.





Introducción



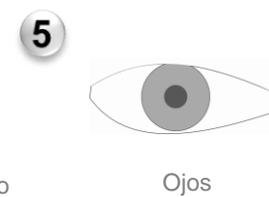
Cuello



Espalda



Antebrazo, muñeca y mano



Ojos

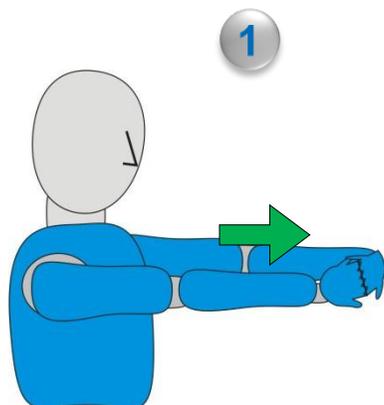
Ejercicios de relajación muscular de LA ESPALDA

Ejercicios de espalda

Estos ejercicios te ayudarán a reducir la tensión acumulada en la espalda.

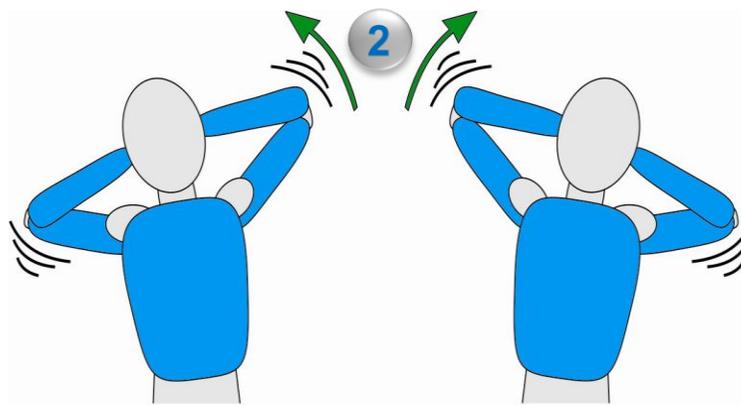


4 repeticiones cada 90 minutos



Parte alta de la espalda (deltoides)

**Entrelaza las manos**, con la palma de la mano hacia delante, y estira los brazos en la misma dirección 10 segundos.



Estiramientos de espalda laterales

Coloca las **manos detrás de la nuca** y con la **espalda recta**. Después levanta **un codo hacia arriba** y, seguidamente, cambia de lado y levanta el otro. Haz varias repeticiones (cinco de cada lado). Estos ejercicios se pueden realizar sentado/a en la silla.



Estiramientos de espalda (flexiones)

Sentado/a en la silla, **flexiona el cuerpo hacia adelante** y, a la vez, echa la cabeza hacia abajo (descansa unos segundos).

1



Introducción

2



Cuello

3



Espalda

4



Antebrazo, muñeca y mano

5



Ojos

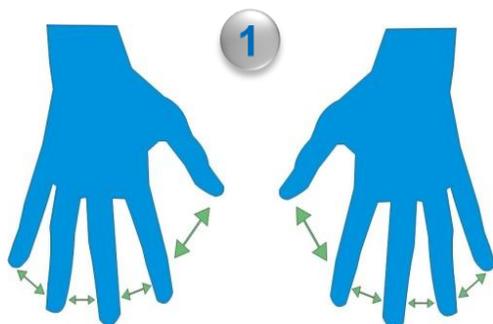
Relajación de la musculatura DEL ANTEBRAZO, LA MUÑECA Y LA MANO

Ejercicios de muñecas y manos

El trabajo con equipos con pantalla de visualización de datos puede provocar una sobrecarga muscular del conjunto del antebrazo, muñeca y mano derivada del movimiento repetitivo de esta zona.

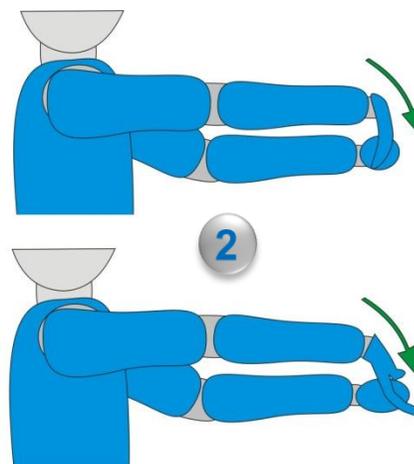


4 repeticiones cada 90 minutos



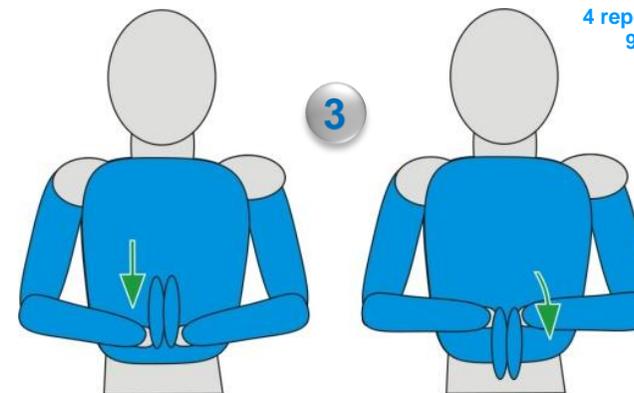
Estiramiento de los dedos

**Separa y estira los dedos** durante 10 segundos hasta que notes la tensión del estiramiento. Después, relaja los dedos y cierra la mano haciendo fuerza con el puño cerrado.



Flexión y extensión de la muñeca

Estira el brazo y, con la **palma de la mano hacia abajo**, flexiona la muñeca (durante 10 segundos). Después, con la **palma de la mano hacia arriba** desplaza los dedos hacia abajo.



Estiramiento de muñeca y antebrazo

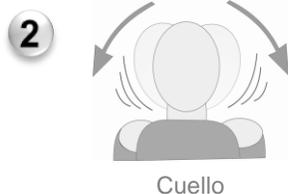
Procura aguantar la posición durante 10 segundos en cada ejercicio.



## Ejercicios en la oficina



Introducción



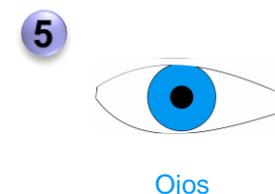
Cuello



Espalda



Antebrazo, muñeca y mano



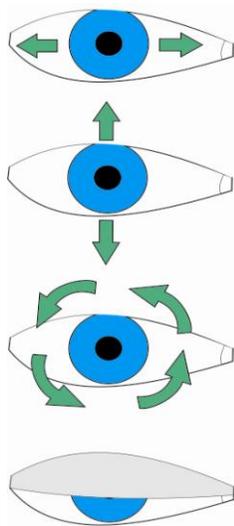
Ojos

**PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL** derivada del trabajo con equipos con pantalla de visualización de datos, realiza los siguientes ejercicios

### Ejercicios para relajar los ojos

Con el objetivo de minimizar la **fatiga visual** te recomendamos la realización de una serie de ejercicios. Éstos pueden ser realizados tanto en el puesto de trabajo como en cualquier otro lugar.

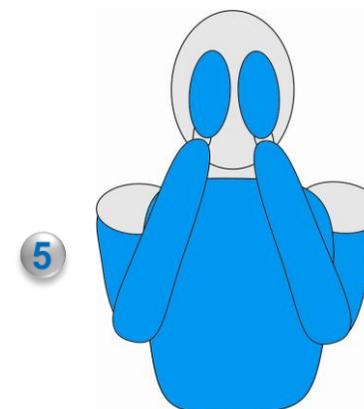
**Te recomendamos que cada 20 minutos de trabajo con el ordenador, mires hacia un punto lejano durante 20 segundos (20'/20'').**



- 1 Focaliza los ojos **hacia un lado** aproximadamente 2-3 segundos; después, repite la misma operación hacia el lado contrario (derecha e izquierda). Haz cinco repeticiones hacia cada lado (no gires la cabeza).
- 2 Haz lo mismo que en el primer ejercicio, pero ahora mira **hacia arriba y hacia abajo**. Haz cinco repeticiones.
- 3 Ahora, **gira los ojos** dibujando un círculo. Cinco veces en la dirección de las agujas del reloj y cinco veces en sentido contrario.
- 4 Como la **frecuencia de parpadeo** cuando utilizamos equipos con pantallas de visualización de datos es menor que la frecuencia normal, procura parpadear regularmente, así como cerrar los ojos durante unos segundos cuando realices los ejercicios.



4 repeticiones cada  
90 minutos



**Cierra los ojos** y tápalos con la palma de la mano (para evitar que entre luz) durante 15 segundos.

Evita presionar los glóbulos oculares.

