

ACTIVA·T

EN EL TRABAJO

Ejercicios para activar los músculos y mejorar la circulación y la movilidad articular. Puedes hacerlos a lo largo el día en la silla donde trabajas como complemento a los 30 minutos diarios de actividad física recomienda para las personas adultas.

Y recuerda: siempre que puedas, camina.



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer



Secretaría Nacional
del Deporte

1. Abdomen



Separa y luego presiona fuertemente la cintura contra el respaldo de la silla mientras espiras lentamente. (5 veces)

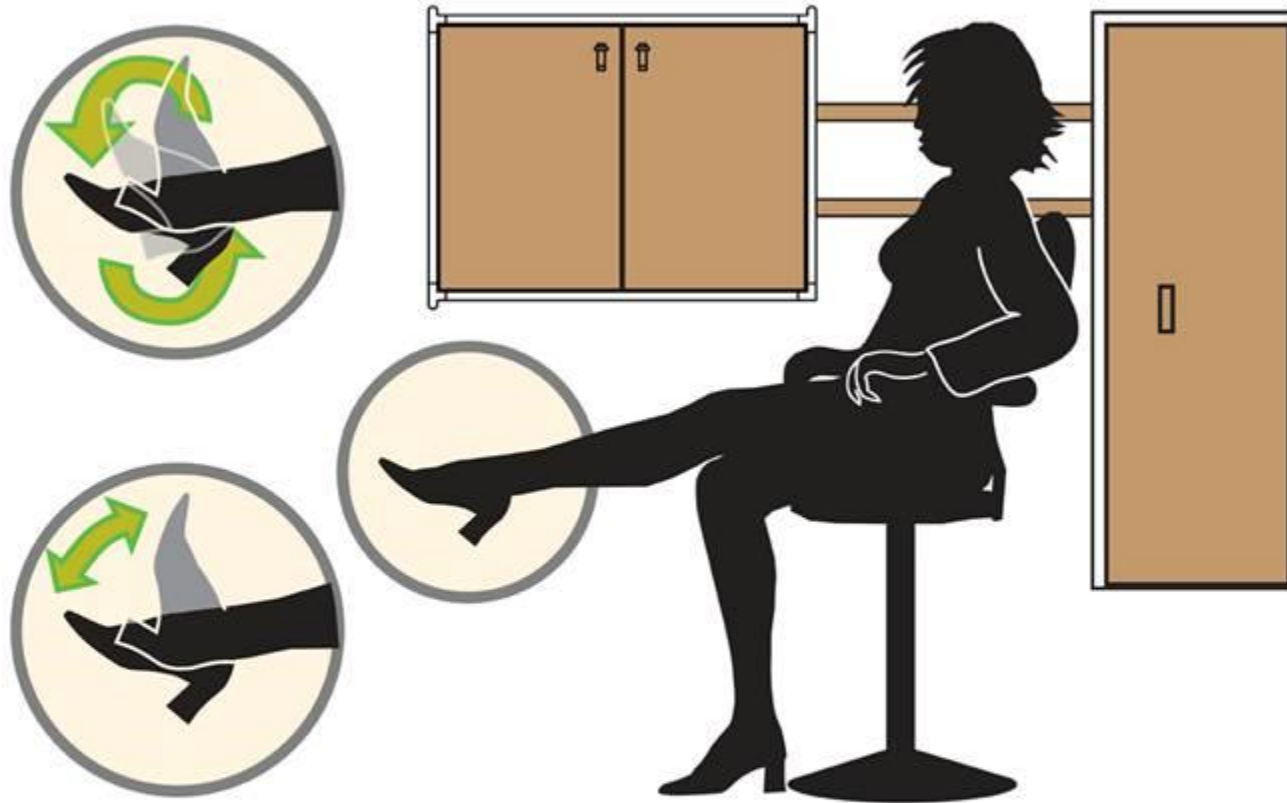
Nota: Si no llegas a apoyar totalmente los pies en el piso utiliza un libro, caja u otro suplemento.

2. Abdomen



Con la cintura apoyada contra el respaldo de la silla eleva las rodillas hacia el pecho en forma intercalada. (10 veces)

3. Miembros inferiores



Realiza círculos con los tobillos en ambos sentidos con una pierna por vez. En la misma posición flexiona y extiende el pie. (10 veces)

4. Miembros inferiores

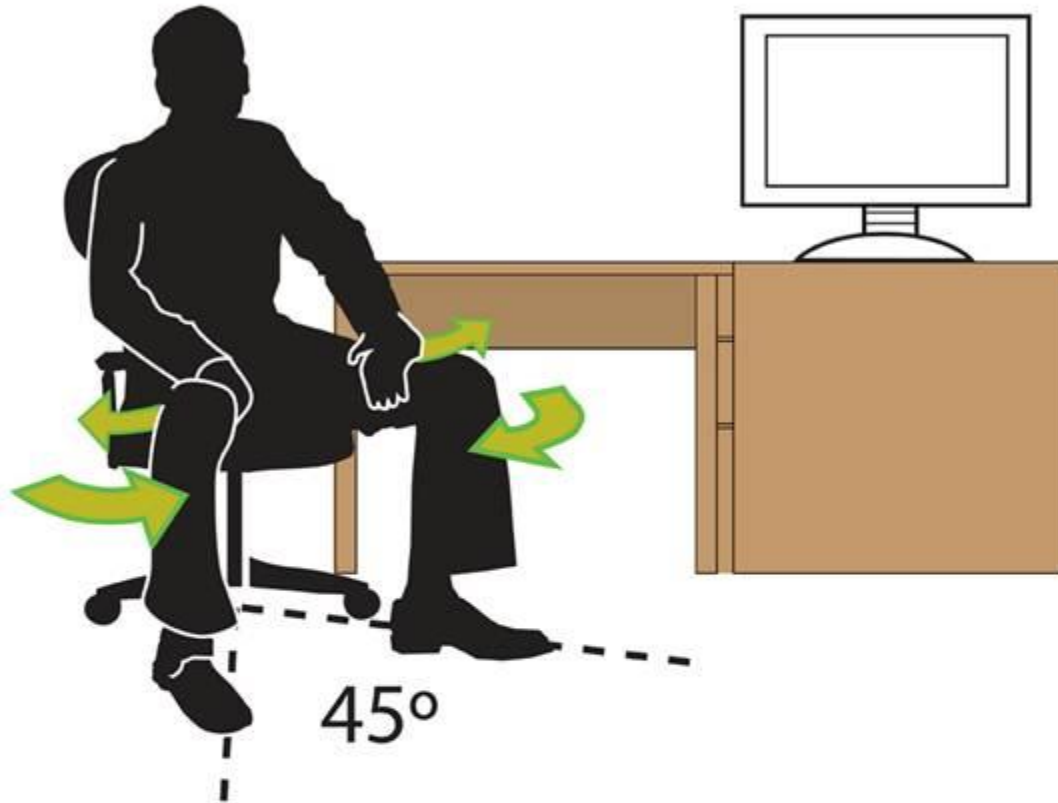


Con la columna bien recostada a la silla extiende las piernas juntas o por separado, empujando con los talones en el aire hacia adelante.

Mantener 10 segundos. (5 veces)



5. Miembros inferiores



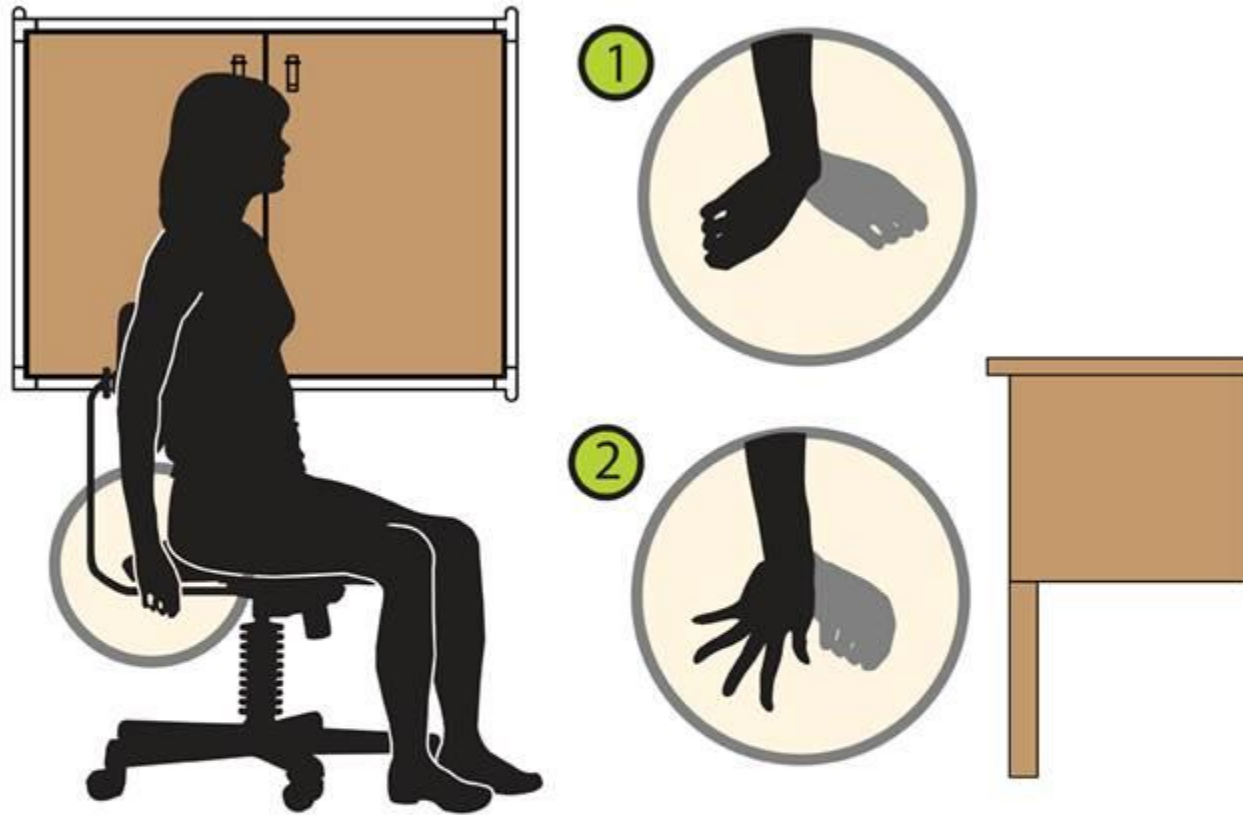
Con las plantas de los pies apoyadas totalmente en el suelo, abre las rodillas 45 grados. Luego intenta cerrarlas, mientras que con las manos tratas de impedirlo.
(5 veces)

6. Movilidad



Con los brazos bien relajados extendidos al costado del cuerpo, realiza con los hombros círculos hacia adelante y hacia atrás. (5 veces)

7. Manos



Extiende los brazos a los costados y realiza giros con las muñecas en ambos sentidos. En la misma posición abre y cierra los dedos de ambas manos. (5 veces cada ejercicio)

8. Hombros



Con la columna bien derecha, apoya los dedos de las manos sobre los hombros. Eleva los codos y luego baja a la posición inicial. (10 veces)

Movilidad

Repite este ejercicio para relajar.



Con los brazos bien relajados extendidos al costado del cuerpo, realiza con los hombros círculos hacia adelante y hacia atrás. (5 veces)



9. Movilidad



Con la mirada al frente gira la cabeza lentamente hacia un hombro. Inspira profundamente. Permanece así durante 3 segundos. Luego espira mientras vuelves a la posición inicial. Repite el ejercicio hacia el otro lado. (3 veces)



10. Movilidad



Con la mirada hacia el frente, extiende ambos brazos hacia arriba como si quisieras alcanzar el techo y estuvieras desperezándote. Mantén por 10 segundos esta posición y luego baja los brazos. Inspira al subir y espira al bajar. (3 veces)

La vida está ganando

