



Movimiento invisible

Ejercicios discretos para trabajos sedentarios



Algunos puestos de trabajo requieren pasar periodos prolongados en posición sedente en una postura estática, lo que puede tener efectos negativos para la salud.

Realizar pequeños ejercicios durante la jornada laboral es una forma de prevenir los efectos negativos que puede provocar estar tanto tiempo en sedestación.

¿Por qué es importante moverse en trabajos sedentarios?

Pasar muchas horas sentado parece inofensivo, pero afecta a nuestra salud más de lo que imaginamos. La falta de movimiento provoca tensión muscular, problemas circulatorios y aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes y dolores crónicos. Además, influye en nuestro estado de ánimo y energía.

Pequeños gestos que suman grandes beneficios.



La actividad física es una gran aliada de la salud.

“Movimiento invisible”

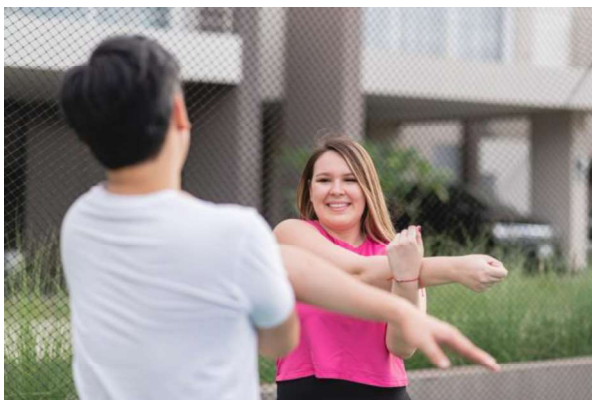
Te proponemos una serie de ejercicios sencillos y discretos que puedes realizar en tu puesto de trabajo. Con un par de minutos cada hora ya podrás notar la diferencia.



Movimientos invisibles

Puedes realizar los siguientes ejercicios sentado en tu silla:

- **Cuidado del cuello:** gira suavemente la cabeza a cada lado y haz inclinaciones hacia adelante y atrás para aliviar tensión en el cuello.
- **Movilidad de hombros:** haz rotaciones hacia adelante y atrás, y eleva los hombros varias veces.
- **Activación de la espalda:** apoya los brazos en el respaldo y lleva el pecho hacia adelante para abrir la zona torácica.
- **Piernas y circulación:** eleva los talones y luego las puntas de los pies de forma alterna para activar la circulación. También puedes apoyar un tobillo sobre la rodilla de la otra pierna y estirar la cadera echándote hacia adelante.
- **Core suave:** contrae los abdominales durante 10 segundos sin moverte del sitio, repite varias veces.



Cada viernes, anota un hábito saludable que hayas cumplido y compártelo con tu equipo. ¡Pequeños logros crean grandes cambios!

A tener en cuenta:

- **Los estiramientos no duelen:** debes notar tensión, no dolor. Evita los rebotes al moverte.
- **Realiza pocas repeticiones:** como máximo realiza de 5 a 10 repeticiones cada vez.
- **Asocia el movimiento a alguna señal:** por ejemplo, al acabar una llamada o al realizar alguna actividad periódica.
- **Establece metas pequeñas y realizables:** por ejemplo, 2 o 3 momentos al día.
- **Recompénsate:** si consigues tu meta haz un refuerzo positivo dándote una pequeña recompensa.
- **Levántate:** realiza también pausas que te permitan levantarte de la silla y caminar un poco, cambiando así tu postura.
- **Comparte tu propósito con otras personas:** el apoyo social aumenta la motivación y la constancia ¡Si alguien se anima, a lo mejor puede practicar contigo!

