



Actividad Fisica en el Trabajo



Ejercicios en la oficina



Preparado por:
Departamento de Ergonomia
Gerencia de Salud

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
SUBGERENCIA DE CAPACITACIÓN Y PUBLICACIONES

INFORMACIONES:
Av. Vicuña Mackenna N° 152
Fono: 685 2000 - Casilla 14.565 - Correo Central
Santiago

Edición Octubre 2001
Pie de Imprenta

EJERCICIOS PARA LOS OJOS



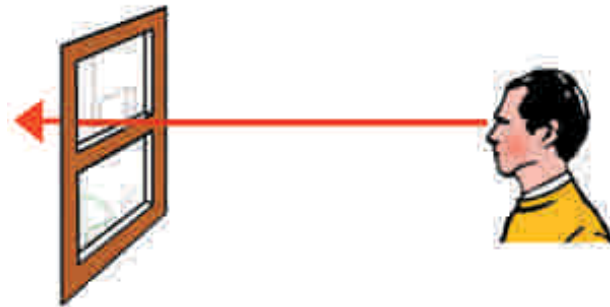
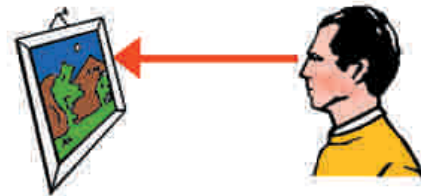
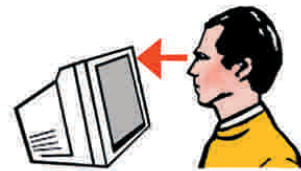
Elongación del antebrazo
(Extienda su muñeca elongando su antebrazo, repita con la otra mano)



Luz / oscuridad
(Cierre los ojos buscando oscuridad)

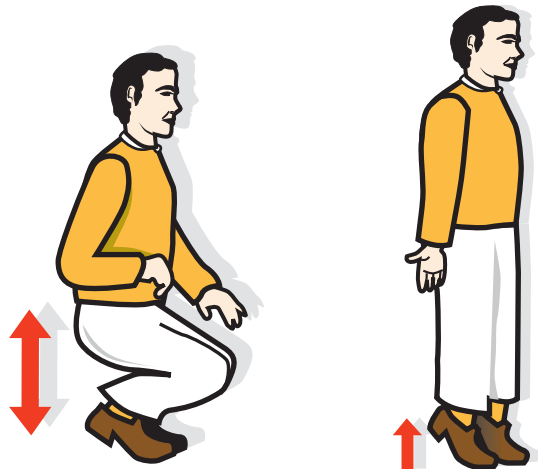


Elongación de los brazos
(Elongue sus brazos empujando su codo, repita con su otro brazo)



Relajación de ojos
(Aleje la vista del computador, mire un objeto distante)

EJERCICIOS PARA PIERNAS



Flexión de piernas

Contracción de pantorrilla
(párese en la punta de sus pies)

EJERCICIOS EN LA OFICINA

ADVERTENCIA:

Los ejercicios que se presentan a continuación han sido diseñados para ser utilizados en la forma de micropausas compensatorias preventivas. Si usted sufre actualmente de alguna enfermedad o se encuentra con reposo médico que le impida ejecutar alguno de estos ejercicios, postergue su realización hasta obtener la autorización de su facultativo.

PRÁCTICA DE EJERCICIOS :

No espere a sentir dolor en algún segmento músculo-articular para efectuar una pausa en su trabajo y/o ejecutar un ejercicio físico. La aparición de las primeras molestias nos indica que es el momento de detenerse y hacer una breve pausa compensatoria.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS :

Procure realizar los ejercicios que a continuación se señalan, utilizando la metodología que se indica. Cada ejercicio posee fundamentos técnicos específicos. No es conveniente improvisar cualquier otro ejercicio, pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar en una lesión.

Indicaciones para ejecutar ejercicios:

- Ejercicios de elongación (estiramiento): Deben tener una duración mínima de 5 segundos.
- Ejercicios de movilización: Llevar a cabo como mínimo 5 ejecuciones por ejercicio o bien realizar cada ejercicio durante al menos 10 segundos.

EJERCICIOS PARA EL CUELLO



Movilización oblicua del cuello
(Mire hacia abajo y luego en forma diagonal hacia arriba)



Movimiento semicircular del cuello
(Movilice el cuello describiendo un semicírculo hacia adelante)

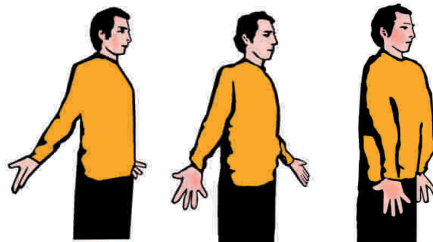


Lateralización de la cabeza
(Movilice el cuello hacia la izquierda / derecha)

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



Giro de hombros
(Gire los hombros hacia adelante y luego hacia atrás)



Elongación de hombros y brazos
(Realice un movimiento de rotación de hombros y brazos)

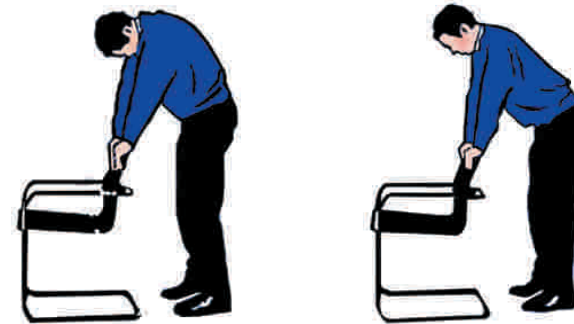


Elongación de hombros y brazos
(Estire su brazo derecho y luego repita con el izquierdo)

EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



Rotación de tronco
(Rote el tronco en uno y otro sentido)



Extensión lumbar
(Encurve su espalda y luego extiéndala)



Contracción abdominal
(Mantenga en contracción su musculatura abdominal)



Lateralización del tronco
(Movilice el tronco en ambos sentidos)

EJERCICIOS PARA EXTREMIDAD SUPERIOR



Elongación del antebrazo
(Flexione su muñeca elongando su antebrazo, repita con su otra mano)



Elongación del antebrazo
(Extienda su muñeca elongando su antebrazo)