

Ergonomía: Ejercicios Para Hacer Sentado

Cuando usted está sentado mucho tiempo, su cuerpo lo sabe... y se lo dice.

Es posible que empiece a sentir molestias y dolores.

Tal vez en el cuello. Tal vez en los hombros.

Pero hay algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor durante todo un día de estar sentado.

Una de las mejores cosas es tomar un descanso.

Quizás dar una vuelta por el pasillo o saludar a alguien. ¡Hola!

También hay algunos estiramientos que puede hacer.

Son fáciles... y no llevan mucho tiempo.

Oh... parece que Sheila podría estar haciendo algunos estiramientos justo ahora.

Los estiramientos para el cuello son un gran lugar para empezar.

Usted comienza relajando los hombros e inclinando la cabeza hacia el costado.

Note cómo Sheila mantiene bajo el hombro opuesto.

Mantenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos, y haga cada uno de 2 a 4 veces.

Ahora está agregando estiramiento poniendo el brazo detrás de la espalda.

Cuando ella inclina la cabeza hacia su izquierda, el brazo derecho va detrás de la espalda.

Usted se estira más jalando la cabeza suavemente hacia abajo con la mano.

Pero no todos hacen esto.

Ahora Sheila está inclinando la cabeza en forma diagonal hacia el pecho.

Y nuevamente, ella está añadiendo un estiramiento jalando un poco la cabeza hacia adelante.

Y usted puede hacerlo en ambos lados. Apuesto a que Sheila se siente mucho mejor.

Ahora está relajando los hombros. Ella los está rotando... hacia arriba, atrás y hacia abajo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ergonomía: Ejercicios Para Hacer Sentado

Y en un movimiento circular suave.

Probablemente desee hacer un par de rotaciones hacia atrás y un par hacia adelante.

Y ahora Sheila está llevando las manos por encima de la cabeza.

Veamos por cuánto tiempo. Uno, dos, tres, cuatro...

Usted puede mantener esta posición entre 15 y 30 segundos, y hacerlo de 2 a 4 veces.

Sheila se va a sentir fantástica.

Y eso es todo.

Muchas personas notan que hacer estos estiramientos les ayuda a relajarse.

Si los hace..., se para y camina un poco por unos minutos, varias veces todos los días... estará en mejor situación.