

La UPRL informa

3 ejercicios que puedes realizar en tu jornada laboral



Pasar más de ocho horas al día sentado frente a la pantalla del ordenador o caer en el sedentarismo a causa de las exigencias laborales es sumamente perjudicial para nuestra salud. Por ello, además del descanso apropiado, una dieta completa o practicar deporte de forma regular, también **puedes aprovechar pequeños descansos en el trabajo para realizar algunas posturas de yoga.**

Estos tres ejercicios son especialmente recomendables para **recuperar la energía cuando te sientes agotado o estresado por un duro día de trabajo.** De hecho, numerosos estudios apuntan que realizar algún tipo de actividad física en el lugar de trabajo aumenta la productividad de los trabajadores en gran medida. ¡Toma nota de ellas!

Gira tu torso

- Siéntate correctamente en una silla e inhala por la nariz. Al exhalar, gira lentamente a la derecha, manteniendo los hombros y el cuello relajados y sin sentir dolor. Mantén esta postura el tiempo que tardes en **inhalar y exhalar lento y profundo cinco veces.**
- A continuación, retorna a tu posición inicial y realiza el mismo movimiento con las pertinentes respiraciones, **pero hacia el lado izquierdo.**

Fortalece la parte alta de tu espalda

- Siéntate en la postura adecuada e inhala de forma profunda, con respiración abdominal. Entrelaza tus manos en la nuca, manteniendo el abdomen hacia dentro. Después, **presiona tu cabeza contra las manos e inclínate lentamente hacia atrás.** Comienza el movimiento desde la cadera, no solamente desde la parte alta de tu espalda, y repite de tres a cinco veces.

La UPRL informa

- A continuación, levanta tus brazos flexionados hacia los lados, echándolos hacia atrás e intentando presionar tus omóplatos. **Mantén esta posición mientras cuentas hasta tres y realiza diez repeticiones.**

Estira tu cadera

- En esta postura de yoga, **coloca tu rodilla derecha en el suelo** -si tienes dolores pon debajo una manta o pequeño cojín-. e intenta encontrar el equilibrio doblando la pierna izquierda y apoyando ese pie en el suelo, hacia el frente. A continuación, apoya la mano izquierda en el pliegue que forma con la parte alta del muslo y empuja hacia atrás, inclinando la pelvis hacia abajo.
- **En esta posición inhala y, con un movimiento circular, alza tu brazo derecho, gira la cabeza hacia la izquierda y exhala e inhala de forma profunda.** Baja el brazo y colócalo a un costado, realizando cinco repeticiones. Por último, cambia de lado, empezando por la rodilla izquierda en el suelo.



Fuente: [Prevención integral](#)