

# La UPRL informa

## Hábitos saludables

### Estirar en la oficina no es de mala educación

En la oficina no sólo es recomendable adoptar las medidas preventivas en tu puesto, también debes hacer **PAUSAS ACTIVAS** una vez cada hora y ejercitarte para evitar trastornos musculo esqueléticos. Te mostramos algunos de los ejercicios que puedes hacer sin moverte de tu mesa.

#### HOMBROS Y BRAZOS



Hombros: elevar y bajarlos al máximo. Hacer rotaciones en ambos sentidos  
Brazos: con las manos entrecruzadas hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros.

#### ESPALDA



1. Partiendo de la posición de sentado, inclinar el tronco manteniendo la cabeza abajo y el cuello relajado.
2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia delante

#### PIERNAS



1. Tirar suavemente de la pierna hacia las nalgas, utilizando la mano opuesta (ambas piernas)
2. Sentado, estirar una pierna al tiempo que nos inclinamos hacia delante (ambas piernas)

#### CUELLO (zona cervical)



1. Inclinarse la cabeza hacia delante, intentando tocar el pecho con el mentón
2. Inclinarse la cabeza lateralmente, hacia ambos lados

#### MUÑECAS Y DEDOS



1. Juntar las palmas y presionar hacia abajo manteniendo las palmas unidas
2. Extender los dedos de las manos sobre una superficie lo máximo posible, manteniendo unos segundos esa posición, y luego realizar una flexión de los mismos

#### EJERCICIOS VISUALES



1. Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz
2. Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos