A hixiene postural na contorna laboral

Tempo estimado de lectura: 6 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe

A cantidade de horas que pasamos traballando ao longo dos anos e os malos hábitos posturales adquiridos terminan por influír non só no rendemento senón tamén na saúde.

Moitas persoas están obrigadas a permanecer toda a xornada laboral sentadas diante dun ordenador, algunhas deben soportar cargas continuas en movementos repetitivos, moitos conducen durante horas, mentres que outras teñen que estar de pé sen apenas realizar desprazamentos...

As posturas incorrectas e prolongadas en calquera posto de traballo fan que o corpo se acabe adaptando ao que facemos a diario, provocando desequilibrios musculares, limitacións de mobilidade, dor, malestar...



Realizar sinxelos exercicios intercalados entre os quefaceres laborais, non resta produtividade e si ganancias en saúde.

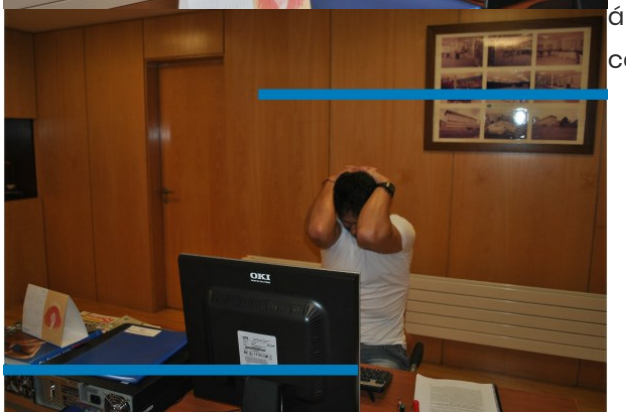
Podes optar por realizar aqueles exercicios que mellor se adapten á túa situación particular e diaria.

Ten en conta que os exercicios de estiramentos, do mesmo xeito que os adestramentos de resistencia e de forza, deben axustarse ao nivel, ao obxectivo e á situación de cada persoa. Con todo, recomendámosvos manter cada exercicio entre 15 - 20 segundos sen chegar nunca a sentir dor pero si, certa resistencia.

Coas costas rectas, inclina lateralmente a cabeza con axuda da man, tenta achegar a orella ao ombreiro. Mantén a posición e cambia de lado.



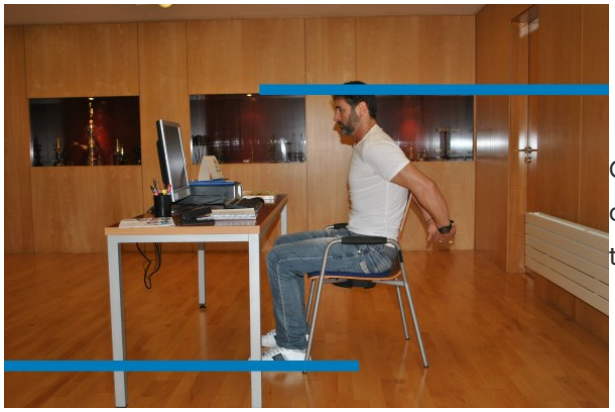




Empuxa a cabeza cara abaixo coas dúas mans á vez que baixas o queixo ao peito e xuntas os cóbados á fronte

Coas mans entrelazadas e as palmas dirixidas cara arriba, eleva e estira os brazos coma se tentases tocar o teito

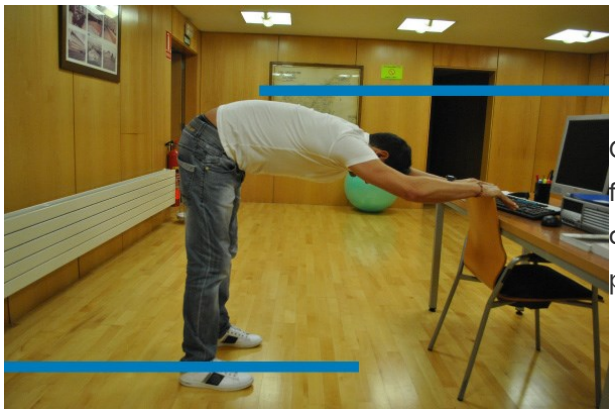




Coloca os brazos por detrás do respaldo da cadeira e elévaos suave e controladamente tentando xuntar os omóplatos.

Flexiona o corpo cara adiante agarrando os nocellos ou a perna e mantendo a postura sen forzar a posición.

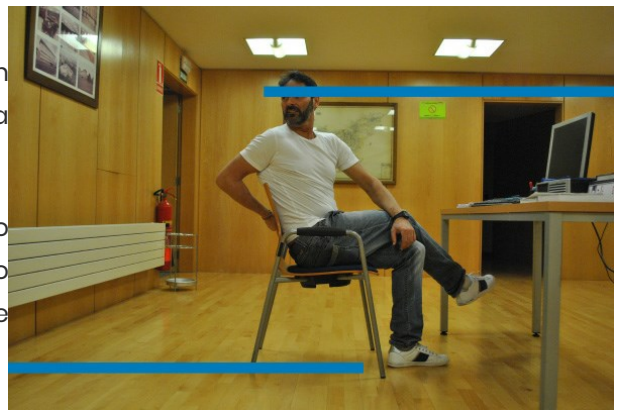




Coas pernas e os brazos lixeiramente flexionados, agárrate á parte alta do respaldo da cadeira e coas costas rectas, deixa caer o peso do corpo lentamente en dirección ao chan.

Cruza unha perna sobre a outra e sitúa a man na parte exterior da coxa da perna flexionada para mantela inmóbil.

Nesta posición e coa man libre apoiada no respaldo da cadeira, xira a parte superior do corpo cara a ese mesmo lado coidadosamente para mirar por encima do ombreiro.





Dobra unha perna e estende a outra dirixindo a punta do pé cara arriba. Agárrate ao reposabrazos da cadeira e coas costas rectas, inclínate suavemente cara adiante.

Variante: Coloca as mans detrás das costas, á altura da zona lumbar.

Estende o brazo diante do corpo, coloca a palma da man cara adiante e dobra a boneca. Tira dos dedos cara atrás suavemente.

Mantén a posición e realiza o exercicio co outro brazo.





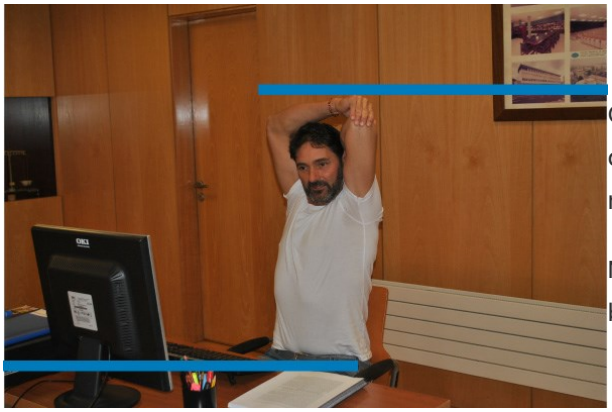
Estende o brazo diante do corpo, coloca a palma da man dirixida cara ao corpo e dobra o pulso. Tira da man cara atrás suavemente.

Mantén a posición uns segundos e realiza o exercicio co outro brazo.

Coas costas rectas, leva un cóbado ao peito co brazo flexionado. Colle o brazo coa outra man e empuxa cara ao corpo lenta e controladamente.

Mantén a posición e realiza o exercicio co outro de brazo.





Coas costas rectas, levanta un brazo, flexiona o antebrazo cara ás costas e colle o cóbado coa man do outro brazo.

Mantén a posición e realiza o exercicio co outro brazo.

Coas costas rectas, flexiona o antebrazo cara ás costas e colle o cóbado coa man do outro brazo. Inclina o corpo lenta e coidadosamente cara ao lado do brazo que está por encima da cabeza.

Mantén a posición e realiza o exercicio co outro brazo.





(Movilidade articular)

Realiza círculos amplos e lentos cos ombreiros, primeiro cara adiante e despois cara atrás.

Imaxe