

Briefing de Seguridad Laboral

“Ejercicios compensatorios en Teletrabajo”

Después de varias horas seguidas de trabajo, es recomendable hacer una pausa y realizar ejercicios que ayuden a relajar los músculos que más se utilizan durante la jornada laboral. Así se evitan molestias mayores o dolores más intensos.

Indicaciones para realizar los ejercicios

- Nunca los realices con apuro
- Intenta concentrarte en los músculos que estas ejercitando para que logres relajarlos totalmente.
- Cada ejercicio debe repetirse por al menos, 10 segundos

“Ejercicios para el cuello”



Movilización oblicua del cuello

1. Mira hacia abajo.
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro.

Movimiento semicircular del cuello

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados.
2. Baja lentamente el mentón y realiza un semi círculo hasta llegar con la cabeza al otro extremo.

Lateralización de la cabeza

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados.
2. Mueve la cabeza lentamente con la vista en frente hasta llegar a la misma posición inicial pero al lado contrario.

Briefing de Seguridad Laboral

“Ejercicios compensatorios en Teletrabajo”

“Ejercicios para Hombros”

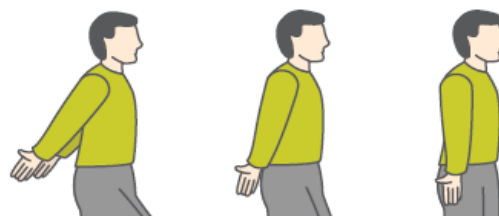
Giro de hombros

1. Dobla los brazos y pon las manos sobre los hombros.
2. Mantén los brazos formando una línea recta hacia los lados.
3. Gira los hombros hacia adelante y atrás repitiendo 10 veces en ambos casos.



Elongación de hombros

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levántalos hacia atrás girando los hombros y llévalos hacia adelante.
3. Repite este movimiento hacia adelante y atrás, 10 veces respectivamente.



Elongación de hombros y brazos

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levanta un brazo lo mas que puedas y vuelve a dejarlo a un costado del cuerpo.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.

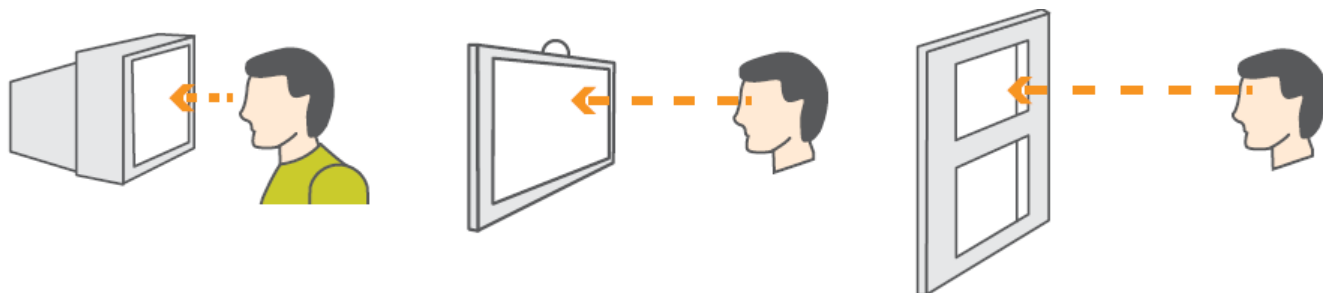


Briefing de Seguridad Laboral

“Ejercicios compensatorios en Teletrabajo”

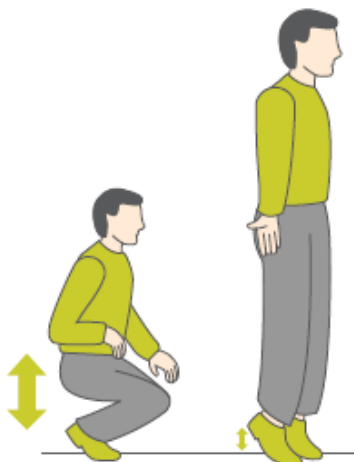
“Relajación de la vista”

1. Aleja la vista del monitor del computador.
2. Busca un punto lejano y detente a observarlo por 10 segundos.
3. Vuelve la vista al monitor, y repite el mismo ejercicio una vez mas.



“Relajación de la piernas”

1. Párate con los pies abiertos a la altura de los hombros.
2. Flexiona la rodillas, agáchate y ponte en cuclillas.
3. Ponte de pie suavemente y mantente en la punta de tus pies un par de segundos.



Briefing de Seguridad Laboral

“Ejercicios compensatorios en Teletrabajo”

“Relajación de Brazos y Muñeca”

Muñeca hacia abajo

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia abajo.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia abajo por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



Muñeca hacia arriba

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia arriba.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia arriba por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



Con ambos brazos

1. Junta las palmas de las manos en el pecho.
2. Con las palmas juntas comienza a bajar ambas manos hasta que sientas la elongación del antebrazo.
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir.



Con un brazo

1. Pasa tu brazo estirado hacia el lado contrario de tu cuerpo.
2. Con tu otra mano toma el codo y empújalo hacia ti.
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir el ejercicio con el brazo contrario.

