

GUÍA DE EJERCICIOS GIMNASIA LABORAL

La gimnasia laboral tiene como objetivo prevenir diversas enfermedades laborales, como el estrés, el lumbago, la tendinitis y otras lesiones musculoesqueléticas, así como corregir las posturas inadecuadas adoptadas durante la jornada laboral. tareas



DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
Programa Deportivo de Formación y Recreación
programa.deporte@unm.edu.pe

MOVILIZACIONES ARTICULARES

Indicaciones:

- Realizar tres repeticiones de cada ejercicio en ambos lados del cuerpo, de forma lenta y segura.
- Mantener una buena postura: espalda erguida, hombros ligeramente hacia atrás, abdomen levemente contraído y cabeza y cuello alineados.

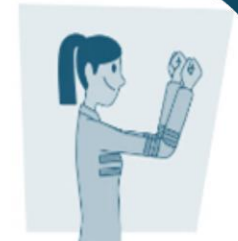
Partes del cuerpo a trabajar:



Cuello



Hombros



Codos, manos
y dedos



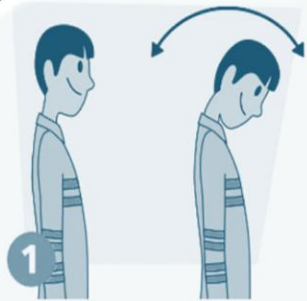
Rodilla y tobillos



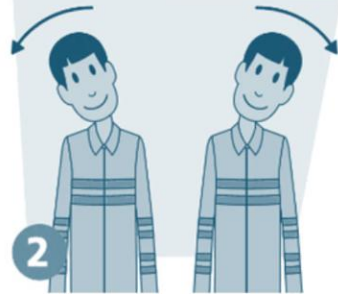
Caderas

CUELLO

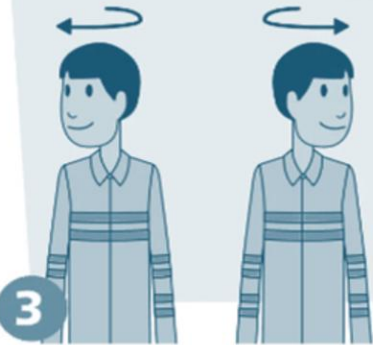
La zona cervical es la que más sufre por el uso de dispositivos electrónicos y mala postura.



Flexiona hacia delante.



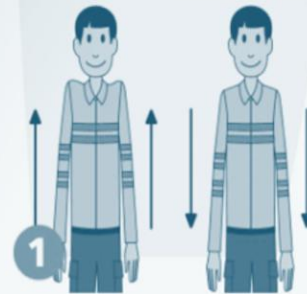
Flexiona hacia cada lado.



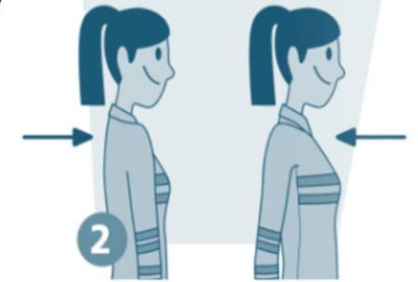
Gira la cabeza y el cuello.

HOMBROS

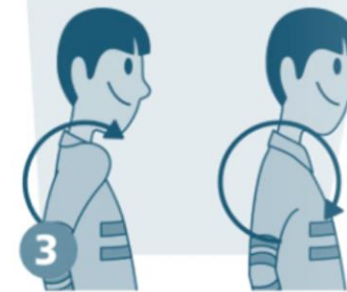
Los hombros y la zona de los trapecios suelen acumular la mayor carga de tensión debido a la postura encorvada realizada en el trabajo.



Lleva los hombros arriba y abajo.



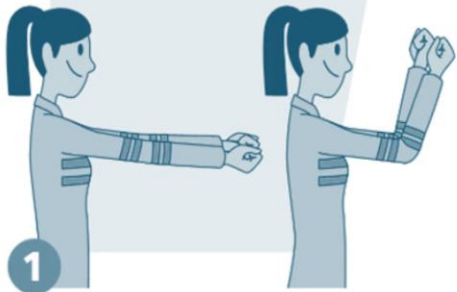
Hombros al frente y atrás.



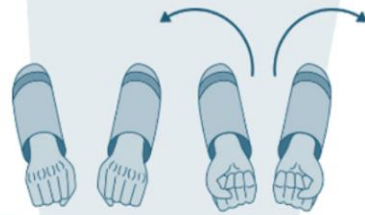
Realiza movimientos circulares.

CODOS, MANOS Y DEDOS

Para evitar inflamaciones como el túnel carpiano o la tendinitis.



Flexiona y extiende los codos.



Realiza giros de muñeca.



Abre y cierra las manos.

RODILLAS Y TOBILLOS

Para prevenir lesiones.



Flexiona y extiende
la rodilla y el tobillo.



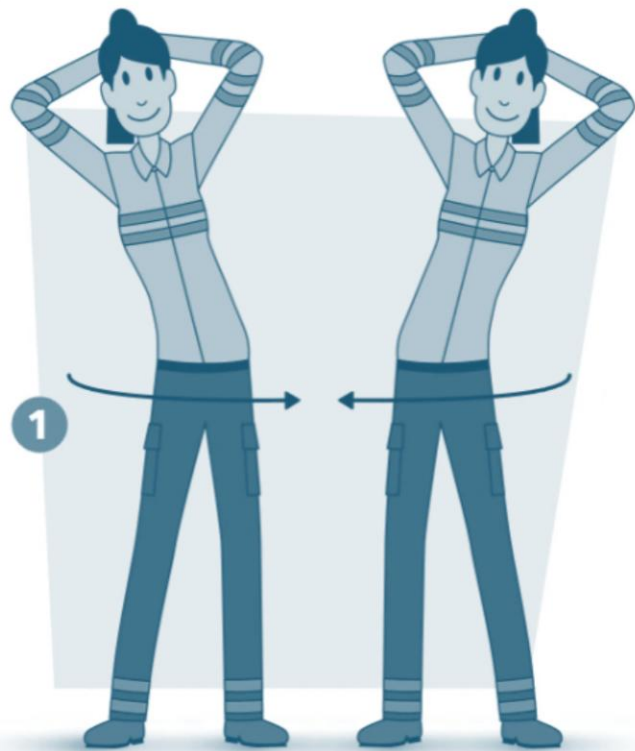
Abre y cierra
cada pierna.



Mueve en círculos
la pierna y el tobillo.

CADERAS

La gimnasia laboral enfocada en la cadera es crucial para quienes pasan largas jornadas sentados, ya que ayuda a liberar la tensión en los flexores, prevenir el dolor lumbar y mejorar la postura.



Mueve en círculos la cadera.

EJERCICIOS CON SILLA DE OFICINA PARA HACER SENTADO

Estos ejercicios se realizan sin levantarse de la silla y son ideales para pausas breves entre tareas o reuniones.



Fuente:

TenarisTamsa. (2020). Guía de gimnasia laboral. FlipHTML5.
https://fliphtml5.com/mwcar/euza/Gu%C3%ADa_de_gimnasia_laboral/