

MUÉVETE



POR TU SALUD



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN







CONTENIDO

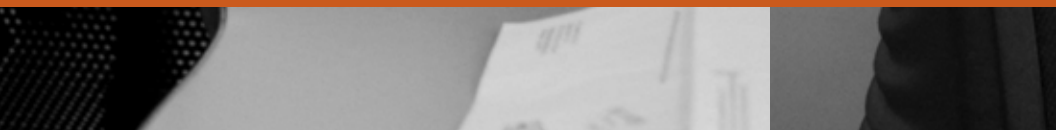
INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES?
¿QUÉ BUSCA?
¿CÓMO SE HACE?

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR
PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL
PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS

- **DIA 1** EJERCICIOS PARA **CUELLO Y ESPALDA**
 - **DIA 2** EJERCICIOS PARA **MIEMBROS SUPERIORES Y MANOS**
 - **DIA 3** EJERCICIOS PARA **MIEMBROS INFERIORES**
 - **DIA 4** EJERCICIOS PARA **ESPALDA Y ABDOMEN EN POSICIÓN SEDENTE**
 - **DIA 5** EJERCICIOS DE **RELAJACIÓN VISUAL**
-



INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la actividad física regular son conocidos y considerados como uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable por que se vincula a beneficios físicos y mentales.

Los referentes confirman se debe realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana, dicha actividad no debe ser necesariamente vigorosa para aportar beneficios a la salud, estas recomendaciones son factibles de ser desarrollarlas en el lugar de trabajo y sin tener que cambiar de vestuario puesto que se refieren a acciones de la vida cotidiana, la actividad física moderada pero regular, subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular autoestima y mejorar la claridad mental (Jacoby, Bull, Neiman 2003).

El Programa Muévete... por tu salud en el trabajo, incluye una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares de estiramiento de los diferentes grupos musculares: cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, iniciando con ejercicios de respiración para activar la circulación sanguínea y la energía corporal que previene problemas causados por la fatiga física y mental, favorece el funcionamiento cerebral y con ello el incremento de la productividad.

Además es importante incorporar actividades que involucren interacción con sus compañeros, como juegos, bailes de parejas y grupales que de acuerdo a diferentes estudios mejoran el clima laboral y las relaciones dentro de la empresa.

(OMS 2002) (INP 2006) (Sport Balance 2007).

¿QUÉ ES?

El programa **Muévete por tu salud** es una rutina de ejercicios físicos, visuales y mentales programados para cada día de la semana como períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

¿QUÉ BUSCA?

PREVENIR la aparición de trastornos musculoesqueléticos, disminuyendo la fatiga física y mental.

ACTIVAR la circulación sanguínea y la musculatura general.

RECUPERAR la flexibilidad y tonicidad muscular

¿CÓMO SE HACE?

Para hacer los ejercicios se recomienda:

Realizar una **adecuada respiración**, como se indica en la hoja de ejercicios respiratorios

Activación muscular con movimientos articulares, de cabeza a pies o al contrario repitiéndolos entre 5 y 7 veces como se indica en la página de ejercicios de activación muscular. (Pg. 6)

Realizar ejercicios de tonicidad muscular como se muestra en las páginas de ejercicios para cada día de la semana.

Estiramiento enfatizando en los grupos musculares donde realizamos ejercicios de tonicidad y en los que se sienta mayor tensión o cansancio físico.

ANTES DE INICIAR LOS EJERCICIOS TEN EN CUENTA

Relájate

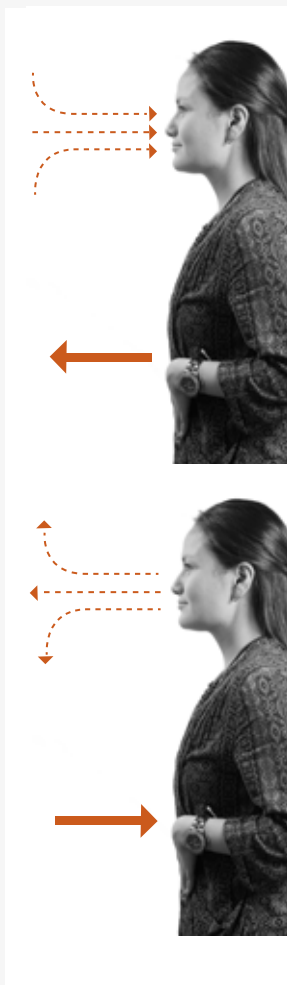
Inicia con una respiración inhalando y exhalando fuerte; continúa inhalando y exhalando de forma lenta y profunda como soplando.

Se debe hacer una respiración abdominal, es decir sintiendo que el aire llene el abdomen y así mismo lo saque al contraer los músculos abdominales.

Respira rítmicamente y NO dejes de hacerlo mientras realizas el ejercicio.

Concéntrate en los músculos y articulaciones que vas a trabajar.

Con la realización de los ejercicios NO debe existir dolor intenso o que no tolere. Si esto ocurre debes suspender inmediatamente.



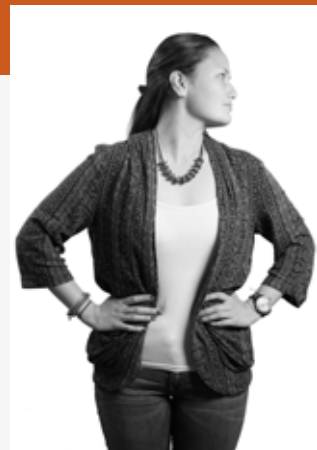
EJERCICIOS DE
RESPIRACIÓN



EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS

Objetivo: Favorecer la movilidad articular y realizar calentamiento de las estructuras adyacentes

- 1 Ponte de pie
- 2 Coloca las manos en la cintura
- 3 Gira tu cabeza a la derecha (como si trataras de mirar tu espalda); mantén esa posición por 3 segundos. Vuelve la cabeza al centro y repite el ejercicio, girando esta vez hacia la izquierda. Repite el ejercicio 5 veces por cada lado.
- 4 Inclina tu cabeza hacia la derecha, intentando tocar con tu oreja el hombro; mantén esa posición por 3 segundos. Vuelve la cabeza al centro y repite el ejercicio, inclinando la cabeza hacia el lado izquierdo. Repite el ejercicio 5 veces por cada lado.



EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS



- 5** Lleva tu cabeza hacia adelante tratando de tocar el pecho con tu mentón y mantén esa posición por 2 segundos. Vuelve la cabeza a la posición inicial y ahora llévala hacia atrás, sosteniendo esa posición por 2 segundos. Repite el ejercicio 5 veces



- 6** Lleva las manos a los hombros y con los codos realiza 5 círculos adelante y 5 hacia atrás, manteniéndolos a la altura de los hombros.

- 7** Con las manos en la cintura o la espalda y los pies separados, gira la cadera 5 veces a la derecha y 5 a la izquierda rítmicamente sin inclinar el tronco.



- 8** Mueve los brazos hacia adelante hasta la cabeza; luego a los lados llevándolos arriba y abajo; finalmente hacia atrás. Realiza 5 repeticiones por cada movimiento.



- 9** Sacude los brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10 segundos, dejando que los hombros vayan colgando a medida que disminuye la tensión.

- 10** Realiza balanceo de pies punta - talón. Repítelo tres veces.

- 11** Camina en el mismo puesto en punta de pies y luego en talones. Realízalo durante 10 segundos. (No lo hagas con zapatos de tacón alto).



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS

Ponte de pie. Con los brazos extendidos y los dedos entrelazados, gira las palmas por encima de la cabeza a la vez que estira los brazos, el tronco y las piernas de forma global. Mantén por 8 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite tres veces.



Ponte de pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha toma la muñeca izquierda y tira fuertemente del brazo izquierdo pasándolo por encima de la cabeza, siempre con el codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto. Sostenlo 15 segundos, vuelve a la posición inicial y cambia de lado.



11

Ponte de pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha toma la muñeca izquierda y tire fuertemente del brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a tu tronco hacia el lado opuesto, siempre con el codo extendido y lleva el mentón al pecho. Sostenlo 15 segundos, vuelve a la posición inicial y cambia de lado.



DÍA 1

EJERCICIOS PARA CUELLO Y ESPALDA

Objetivo: Tonificar la musculatura de cuello y espalda para disminuir la tensión muscular cervical y dorso lumbar

Con tu mano realiza resistencia hacia cada lado de la cabeza sosteniendo por 5 segundos. Luego lleva el estiramiento al lado contrario sosteniendo por 7 segundos.

Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados, toca la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelve a la posición inicial y repite con el lado contrario.

Ponte de pie. Con los brazos extendidos hacia arriba, las rodillas separadas y ligeramente flexionadas, contrae el abdomen y lleva los brazos por entre las piernas hacia atrás; cuenta diez segundos y vuelve a la posición inicial.





Desde la posición inicial, lleva el mentón hacia adentro y toma el lado izquierdo de la cabeza con tu mano derecha e inclínala a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello. Mantén por 20 segundos. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio del lado contrario.

Con la espalda recta, inclina la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelaza las manos detrás de la cabeza y realiza estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Mantén por 20 segundos.



Sube los hombros y mantenlos durante 10 segundos; bájalos lo que más que puedas y mantenlos así 10 segundos; relaja los músculos volviendo a la posición inicial.



Entrelaza las manos detrás de la cabeza y lleva los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenlo por 20 segundos y relaja. Mantén el cuello y la columna rectos.



DÍA 2

EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES Y MANOS

Objetivo: Tonificar la musculatura de hombros, codos y manos para disminuir la tensión de los diferentes grupos musculares involucrados, prevenir la aparición de fatiga muscular y la aparición de trastornos musculo esqueléticos como tendinitis, epicondilitis o síndrome de túnel del carpo entre, otros.



Realiza movimientos de elevación y descenso con los hombros, repitiendo 5 veces.

Realiza movimientos rítmicos con los brazos intercalados o al tiempo, extendiéndolos atrás, al frente, a los lados y arriba; puedes hacerlo de pie o sentado, repitiendo 5 veces hacia cada lado.



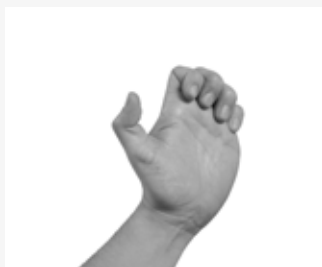
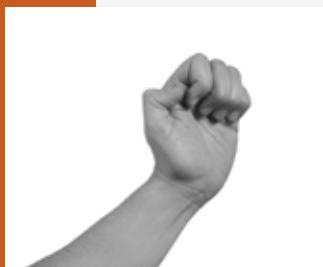
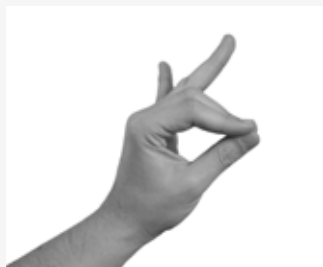
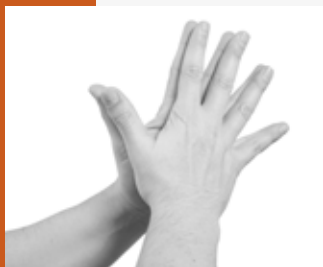
Realiza ejercicios de resistencia uniendo tus manos al frente; empuja fuerte sosteniendo por 5 segundos y repitiendo 5 veces.

Luego pon tus manos sobre la superficie de la silla manteniendo los codos contraídos firmemente e intenta levantar tu cuerpo sin incorporarte; mantén esta posición 5 segundos y relaja; repite 5 veces.

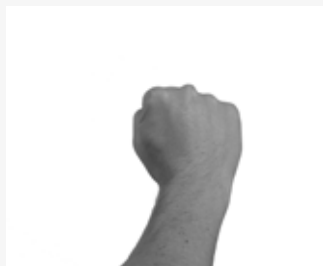
Ubica tus manos frente a la pared, un poco separadas; continúa llevando el peso de tu cuerpo sobre tus brazos; mantén por 5 segundos y descansa; repite 5 veces el ejercicio.

Apoya las manos en las yemas de los dedos haciendo fuerza hasta unir las palmas de las manos.

Lleva el dedo pulgar a cada uno de los otros dedos, iniciando por el meñique.



Cierra los dedos haciendo un gancho, luego cierra el puño y abre la mano completamente; repite el movimiento 5 veces, simultáneamente con ambas manos.



Abre y cierra las manos, llevando el pulgar hacia adentro y flexionando los dedos; repita 3 veces. Luego abre las manos completamente.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES

Objetivo: Tonificar la musculatura de miembros inferiores para disminuir la tensión de los diferentes grupos musculares involucrados y fortalecer la musculatura del tren inferior, mejorando su circulación.

Ponte de pie con las piernas separadas y rodillas ligeramente dobladas; comienza a bajar hasta donde resistas. Repita 3 veces.

16
Separa las piernas a una distancia mayor que el ancho de los hombros. Flexiona la rodilla derecha (aprox. 90°) y apoya todo el peso sobre la pierna flexionada mientras la pierna izquierda se encuentre recta. Mantén por 10 segundos y cambia de lado. Repite de 5 a 7 veces.

Ponte de pie. Lleva la rodilla derecha al pecho, mantén 10 segundos con las manos y cambia de pierna. Ahora lleva la pierna derecha hacia atrás sostenida por la mano derecha, tratando de tocar el glúteo derecho, por 10 segundos.

Flexiona la rodilla derecha (aprox. 90°) y extiende la pierna izquierda hacia atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Mantén por 10 segundos y cambia de lado.





Realiza un movimiento pendular de cadera con flexo-extensión de cadera, y la rodilla completamente extendida; repite 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.



Con las manos en la cintura realiza una cunclilla; mantén durante 15 segundos y vuelve a la posición inicial. Mantén la espalda recta y el talón elevado del piso.

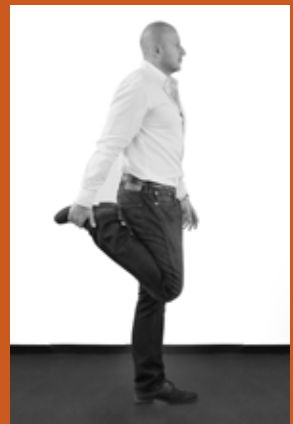
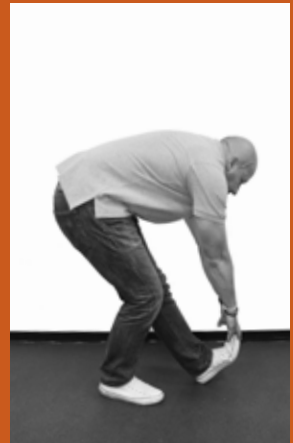


ESTIRAMIENTOS

Apoya el talón derecho manteniendo la rodilla recta; descende ligeramente, dobla un poco la rodilla izquierda, mantén el tronco recto, luego inclínate hasta tratar de tocar la punta de tu pie derecho. Mantén por 10 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio con el lado contrario.



Dobla una rodilla y toma el pie con la mano, jalándolo hacia los glúteos. Mantén el tronco y la cadera rectos, sosteniendo durante 15 segundos. Repite con la pierna contraria.



DÍA 4

EJERCICIOS PARA ESPALDA Y ABDOMEN EN POSICIÓN SEDENTE

Objetivo: Promover la movilidad del tronco para disminuir la fatiga y cansancio muscular acumulado a través de movimientos amplios, rítmicos y lentos a fin de disminuir la tensión de los diferentes grupos musculares involucrados, mejorando la tonicidad muscular y circulación de la zona.

Siéntate en tu silla con los pies en el banquito o reposa pies y levanta los brazos hasta que queden alineados con la espalda.

Estírate como si quisieras tocar el techo. Mantenlo y continúa el ejercicio



Inclínate con los brazos estirados intentando tocar el piso.

Mantenlo y repite desde el comienzo



Continúa sentado, lleva los brazos hacia atrás y estíralos. Mantenlo y repite.

Siéntate con la espalda recta. Contrae los músculos del abdomen y suéltalos.

No realices la segunda parte del ejercicio si sufres dolor de espalda.

Manteniéndote sentado, deja caer la cabeza y bajar vértebra por vértebra, hasta tocar los muslos con la cabeza, mientras los brazos llegas por debajo de la silla.



Repite de 5 a 7 veces cada ejercicio



■
Sostén con las manos la parte posterior de la pierna justo por debajo de la rodilla, manteniendo la pierna flexionada; tira de ella hacia arriba en dirección al pecho. Mantén por 10 segundos y repite 3 veces con cada pierna.



■
Con la espalda recta, estira los brazos hacia adelante y entrelaza los dedos; las palmas de las manos deben quedar hacia fuera, sosteniendo durante 10 segundos. Repite 3 veces.

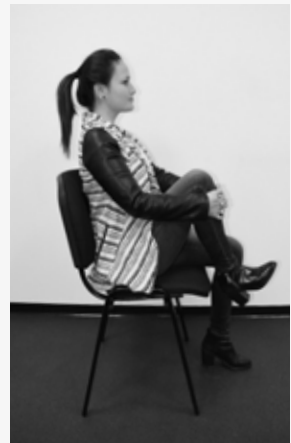
■
Eleva la pierna derecha y mantenla estirada por 10 segundos. Repite 3 veces con cada pierna.

■
Sentado, cruza una pierna ubicándola sobre la otra, doblando la rodilla; gira el tronco manteniendo la espalda recta. Con las manos trate de tomar el espaldar de la silla. Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



■
Lleva los brazos hacia atrás y estíralos, sosteniendo por 10 segundos.

■
Sentado al borde de una silla, apoya el talón derecho manteniendo la rodilla recta y punta de pie mirando la nariz; dobla un poco la rodilla izquierda y apoya completamente el pie; desciende ligeramente inclinando el tronco; con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intenta tocar la punta del pie derecho. Mantén la posición por 10 segundos y repite para el otro lado.



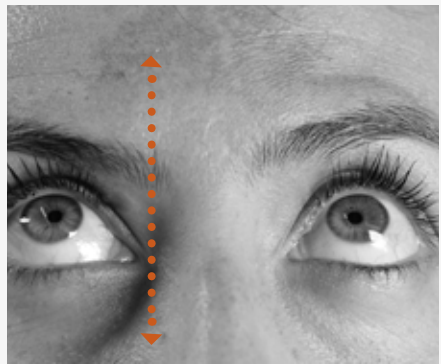


20

Con la cabeza erguida y fija lleva tus ojos de lado a lado tratando de observar un punto fijo, lenta y rítmicamente; repite 5 veces el movimiento para cada lado.

Luego lleva los ojos de arriba hacia abajo tratando de observar un punto fijo, lenta y rítmicamente; repite 5 veces el movimiento para cada lado.

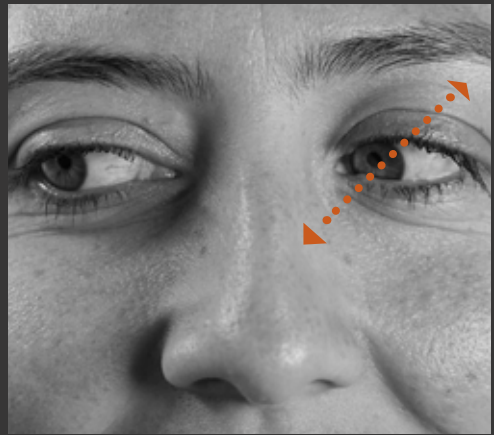
Continúa con la cabeza fija, ahora realiza movimientos circulares rítmicos con los ojos, primero a la derecha y luego a la izquierda tratando de observar un punto fijo en cada extremo, realiza 5 círculos a la derecha y 5 círculos a la izquierda.



Realiza cierre de tus ojos de forma exagerada por 5 segundos tapando con tus manos los ojos cuidando de no hacer presión luego continúa con apertura amplia de los ojos buscando activar los parpados de forma exagerada.



Continúa con movimientos diagonales con los ojos observando abajo a la izquierda luego arriba a la derecha lenta y rítmicamente repitiendo 5 veces; luego cambia de diagonal observando abajo a la derecha, luego arriba a la izquierda lenta y rítmicamente repitiendo 5 veces.



Observa un punto fijo a la altura de tu nariz y a 30 cm de distancia, puede ser la punta de tu dedo índice; realiza acercamiento y alejamiento del mismo repitiendo 5 veces el ejercicio.



Recuerda que para cuidar tu salud visual debes hacer pausas frecuentes retirando la mirada de la pantalla del computador

POSTURA CORRECTA

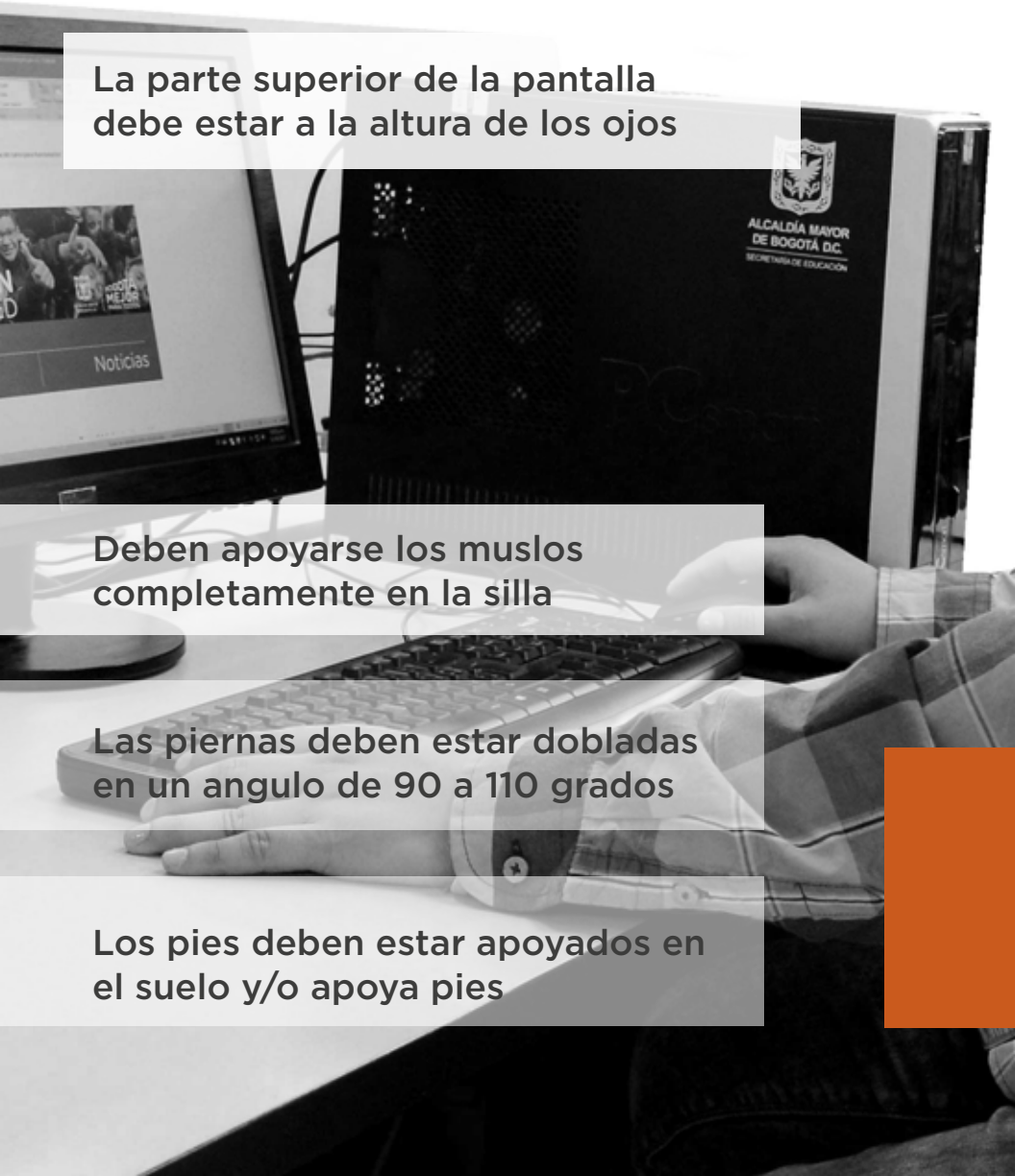
Durante la jornada laboral debes mantener una postura correcta frente a tu video terminal, para disminuir la carga estática y los síntomas musculo esqueléticos que se pueden presentar por adoptar posturas incorrectas.

La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos

Deben apoyarse los muslos completamente en la silla

Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90 a 110 grados

Los pies deben estar apoyados en el suelo y/o apoyas pies





Hombros relajados

Antebrazos paralelos al suelo

La silla debe tener un soporte para apoyar la espalda baja

Cada dos horas máximo levántate de tu silla y realiza ejercicios activos que ayuden a aumentar la circulación sanguínea, mejorar la tonicidad y flexibilidad muscular, disminuyendo así la fatiga física y mental que se produce por permanecer tiempo prolongado en una misma postura o por realizar movimientos repetidos o con carga, generando lesiones musculo esqueléticas a corto o mediano plazo.



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (+57+1) 324 10 00

Bogotá D.C. - Colombia

**MUÉVETE
POR TU
SALUD**