

Ejercicios de elongación para trabajadores de escritorio

Largas horas al computador producen dolor y tensión muscular. Estos ejercicios pueden ayudar a disminuir el problema. Es útil hacerlos al experimentar tensión en alguna parte del cuerpo.

Como elongarse (“stretching”) :

- Elongar hasta un punto en que Ud. sienta una leve tensión y relájese, manteniendo la elongación.
- Si lo hace correctamente la sensación de la elongación va pasando al mantener la elongación.
- No haga movimientos de rebote.
- La elongación leve y mantenida reduce la tensión muscular no deseada.
- Las elongaciones se deben mantener por 5 a 30 segundos.
- Respire lenta y rítmicamente.
- Relaje lo más posible su mente y su cuerpo.
- No se compare con otros.
- Si siente que la sensación de elongación crece al mantener la posición, significa que esta sobre elongando.

Ejercicio No. 1

Separe y estire sus dedos hasta que sienta la sensación de elongación. Manténgala por 10 seg. (Fig. 1). Relájese, flecte los dedos por 10 seg. (Fig. 2). Repita el ejercicio de la figura 1.

Ejercicio No. 2

Levante las cejas y abra los ojos, lo más posible. Al mismo tiempo abra la boca y saque la lengua., para elongar los músculos alrededor de la nariz y mentón. Mantenga esta posición por 5 a 10 seg.

Ejercicio No. 3

Levante los hombros hacia las orejas, hasta sentir una leve tensión en el cuello y hombros. Mantenga por 3 a 5 seg. Luego relájese y deje caer los hombros. Haga esto 2 a 3 veces.

Ejercicio No. 4

Con los dedos entre cruzados por detrás de la cabeza, mantenga los codos hacia fuera. Mueva sus omóplatos (paletas) hacia adentro, para crear una sensación de tensión en la región dorsal. Mantenga por 8 a 10 seg. Y relájese. Hágalo varias veces.

Ejercicio No. 5

Comience colocando la cabeza en una posición confortable. Lentamente inclínela a la izquierda para elongar los músculos del lado derecho del cuello. Mantenga por 5 a 10 seg. Experimente una elongación pareja y placentera. Luego incline la cabeza hacia la derecha en igual forma. Haga esto 2 a 3 veces para cada lado.

Ejercicio No. 6

Rote su mentón, desde la posición de frente, hacia el hombro izquierdo, para crear una elongación en el lado derecho del cuello. Mantenga 5 a 10 seg. Repita cada lado 2 veces.

Ejercicio No. 7

Incline la cabeza hacia delante para elongar la parte posterior del cuello. Mantenga 5 a 10 seg. Repita 2 a 3 veces. No estire tanto que le produzca dolor.

Ejercicio No. 8

De pie con las rodillas levemente flectadas, coloque la palma de las manos en su espalda, por arriba de la pelvis, con los dedos hacia abajo. Empuje levemente las palmas hacia delante, para crear una elongación de la región lumbar baja. Mantenga una elongación confortable por 10 a 12 seg. Repita 2 veces. Haga este ejercicio después de estar sentado por períodos prolongados.

Ejercicio No. 9

Para elongar las pantorrillas párese cerca de un soporte sólido e inclínese apoyando la frente en sus antebrazos. Doble una rodilla y coloque un pie en el suelo delante de Ud., dejando la otra rodilla, detrás de Ud. Lentamente mueva sus caderas hacia delante hasta que note la elongación en la pantorrilla de la extremidad estirada. El talón de esta pierna debe estar pegado al suelo y la punta del pie hacia delante. Mantenga por 10 a 30 seg. No se cimbre. Repita con la otra pierna.

Ejercicio No.10

Entrecruce los dedos y estire los brazos al frente suyo, con las palmas mirando lejos de Ud. Mantenga la posición por 10 a 20 seg. Repita por lo menos 2 veces.

Ejercicio No. 11

Entrecruce los dedos sobre su cabeza y vuelva las palmas hacia arriba, estirando los brazos. Trate de estirar los brazos y sienta la elongación en ellos y de la parte alta de la parrilla costal.. Mantenga por 10 a 20 seg. Hágalo 3 veces.

Ejercicio No. 12

Tómese el codo derecho con la mano izquierda y suavemente empújelo detrás de la cabeza hasta que sienta una leve tensión. Mantenga por 10 a 15 seg. No sobre estire. Repita lo mismo con el otro lado.

Ejercicio No. 13

Con los dedos entrelazados detrás de la espalda, lentamente mueva sus codos hacia adentro, al mismo tiempo que estira sus brazos. Este ejercicio es bueno cuando Ud. nota que ha adoptado una posición de hombros caídos hacia delante. Mantenga por 5 a 15 seg. Hágalo 2 veces.

Ejercicio No. 14

Sentado en una silla, agarre el muslo cerca de la rodilla. Levante la rodilla hacia su pecho hasta que sienta una leve elongación. Mantenga por 10 a 30 seg. Haga esto en ambos lados.

Ejercicio No. 15

Sentado en una silla cruce la pierna izquierda sobre la derecha y ponga la mano derecha en la parte de afuera de la rodilla izquierda. Ponga presión mantenida empujando la rodilla hacia la derecha. Al hacer esto rote el cuello mirando sobre el hombro izquierdo, hasta sentir la tensión. Mantenga por 10 a 15 seg. Haga esto en ambos lados.

Nota :

Stretching, Inc
P.O.Box 767
Palmer Lake, Colorado. EE. UU.

Traducido el 6 de Enero del 2003, por el Reumatólogo Dr. Jaime Bravo Silva de