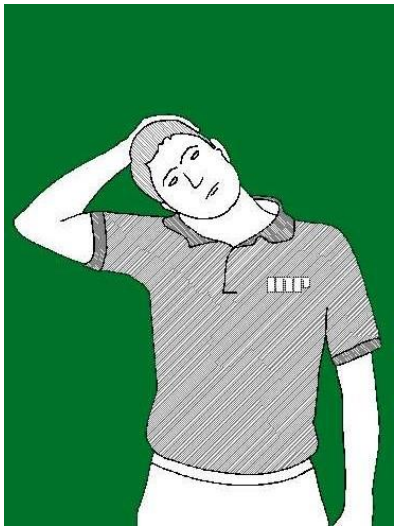
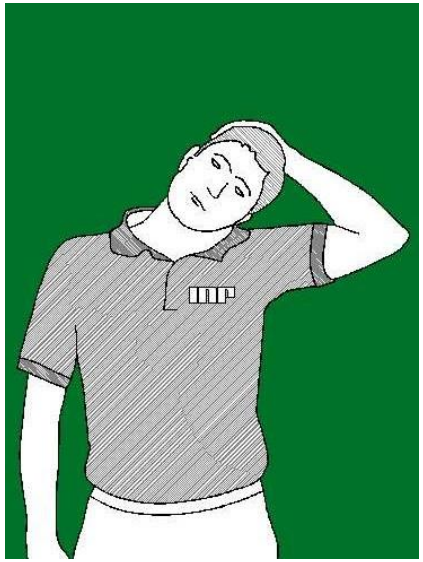
EJERCICIOS COMPENSATORIOS Y PAUSAS ACTIVAS

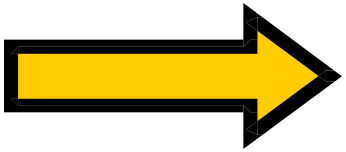
SALESPITCH

Experience Knowledge Network





TEMARIO



1. Introducción.
2. Presentación de Objetivos.
3. Definición de Conceptos.
4. Actividad física en el trabajo.
5. Fisiología del ejercicio.
6. Series de ejercicios.

1. INTRODUCCION

Los funcionarios que trabajan ocho horas diarias en posición estática, sentado, sometidos a un trabajo repetitivo durante toda su jornada laboral y con escasa posibilidad de realizar pausas, se ven afectados por dolencias de tipo osteomuscular, comenzando como pequeñas molestias y pudiendo llegar a ser la causa principal de la generación de una enfermedad de origen laboral.

Actualmente los mayores índices de ausentismo laboral tienen relación directa con las enfermedades de tipo muscoloesqueléticas, generadas por las posturas adoptadas, por la carga de trabajo, por el tiempo de exposición y por falta de conocimiento.

Es por ello que este curso le entregará los mecanismo necesarios para aliviar las molestias osteomusculares y generar un mejor clima laboral.

2. OBJETIVOS

Promover el autocuidado y salud laboral, mediante la aplicación de ejercicios orientados al trabajo.

Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Motivar las relaciones interpersonales y el ambiente laboral.

3. DEFINICIÓN

¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS COMPENSATORIOS Y PAUSAS ACTIVAS?

Es la actividad física que se realiza durante los períodos de trabajo y en momentos en que ya se siente algún grado de molestia en una zona especifica del cuerpo.

TIPOS DE EJERCICIOS Y PAUSAS ACTIVAS

Existen 2 tipos de ejercicios y/o pausas activas:

- Ejercicios preparatorios:
  (antes de comenzar la jornada laboral)

- Ejercicios compensatorios:
  (durante la jornada laboral)

4. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

Beneficios para el Organismo

GIMNASIA DE PAUSA

- Mejora el Nivel óseo y articular.
- Mejora el nivel muscular
- Mejora el nivel cardiovascular.
- Mejora el nivel respiratorio.
- Mejora el nivel metabólico.
- Mejora el nivel Psicosocial.

EL EJERCICIO FÍSICO PREVIENE LAS ENFERMEDADES

Alivia los dolores de espalda

•Evita la Obesidad

•Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer

•Combate la ansiedad y depresión

•Fortalece los huesos

•Reduce el peligro de enfermedades cardíacas

•Alivia los dolores menstruales

•Ayuda a dormir mejor

•Fortalece los músculos

5. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- Ejercicio Isotónico: Tiene relación con la tonicidad muscular
- Ejercicio Isométrico: Tiene relación con el desarrollo de los músculos

6. SERIES DE EJERCICIOS

ESTIRAR LA ESPALDA

- Brazos sobre la cabeza
- Palmas arriba
- Dedos cruzados 5 Segundos
- Extendiendo los brazos hasta sentir una suave tensión



FLEXIÓN DE TRONCO

- Brazos doblados
- Mano en codo contrario
- Flexión lateral del tronco
- 5 Segundos a cada lado, hasta sentir una suave tensión

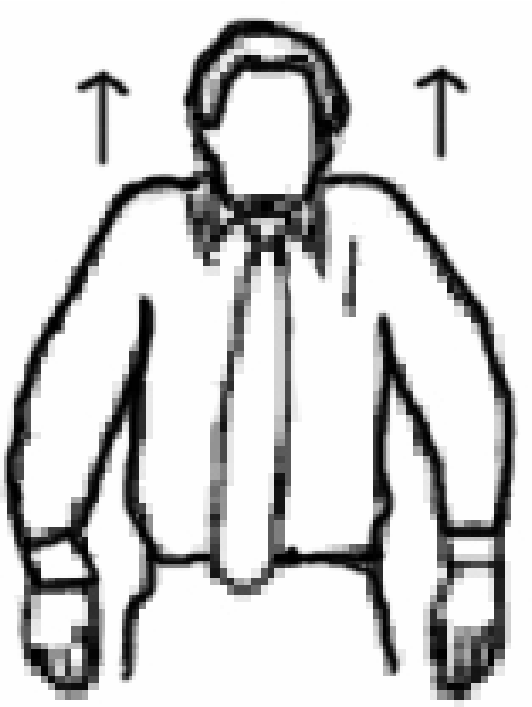


REPETIR

- Repetir Ejercicio

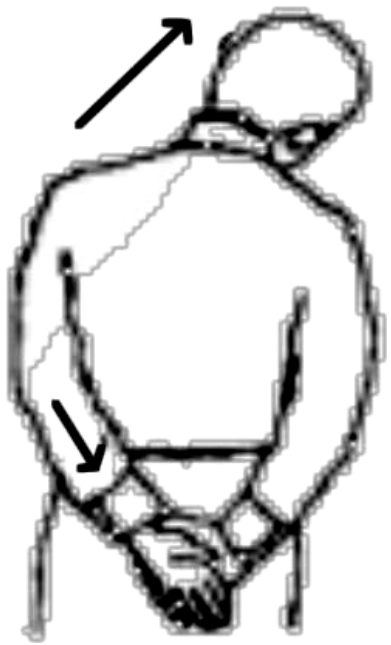
Elevar Hombros

- Elevar hombros
- Contraer músculos de la espalda alta
- Brazos acompañan el levantamiento.
- 5 segundos, contrayendo hasta sentir una suave tensión



Estirar Brazos

- Extensión de hombro
- Mano en muñeca opuesta, por detrás de la espalda
- Leve tracción del brazo y estirando el cuello hacia el lado contrario.
- 5 segundos, hasta sentir una suave tensión



Extender Muñecas

- Extensión de muñeca y estiramiento del antebrazo
- Ambas palmas una contra otra
- Dedos hacia arriba
- Movimientos hacia abajo de estiramiento de muñeca.
- 8 segundos, extendiendo cada antebrazo hasta sentir una suave tensión.



Flexión de Muñecas

- Extensión de muñeca y estiramiento del antebrazo
- Ambas palmas una contra otra
- Giro de las manos hacia abajo
- Etiramiento de muñeca.
- 8 segundos, extendiendo cada antebrazo hasta sentir una suave tensión



Practíquelo...

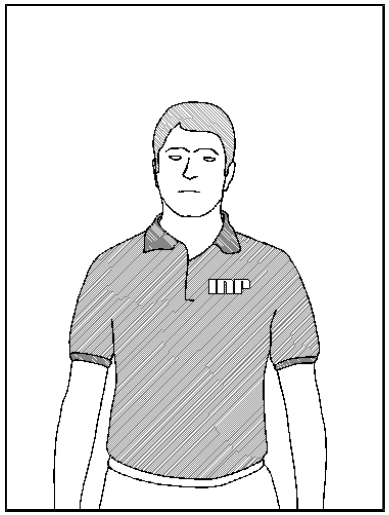
- Al inicio de la jornada
- Al término de la jornada
- Al horario de colación
- En cada momento que sienta molestia o dolor
- En cualquier lugar

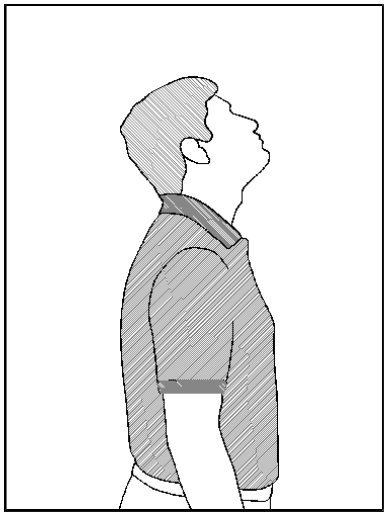
Su cuerpo se lo agradecerá

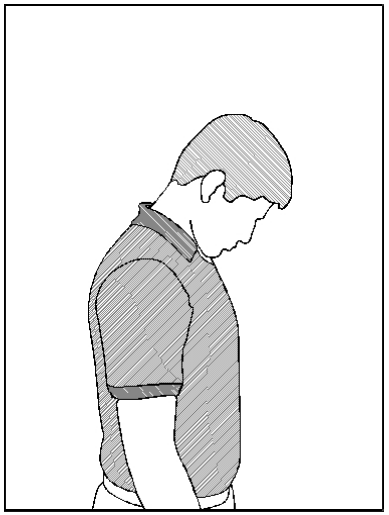
Ejercicios de elongación para cuello

FLEXIÓN - EXTENSIÓN DE CUELLO

Elevar la barbilla y descenderla lentamente, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo, situado frente a nosotros.

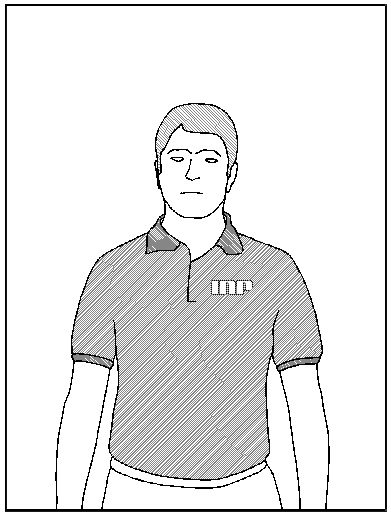


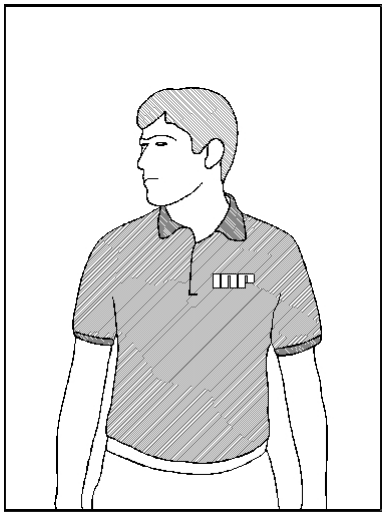


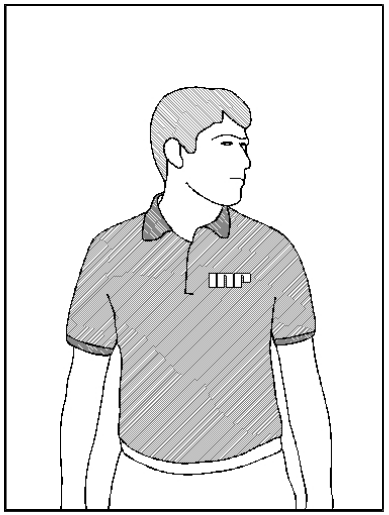


ROTACIÓN DEL CUELLO

Desplazar la barbilla hacia los lados, alternando ambos, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo, situado frente a nosotros.

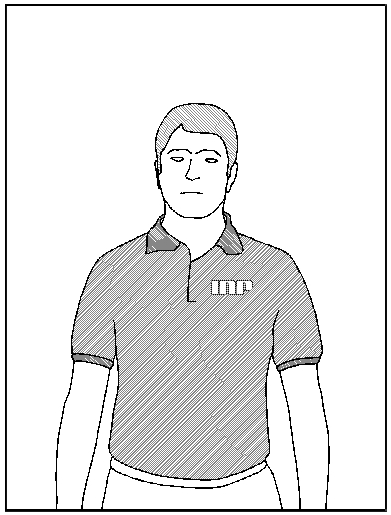


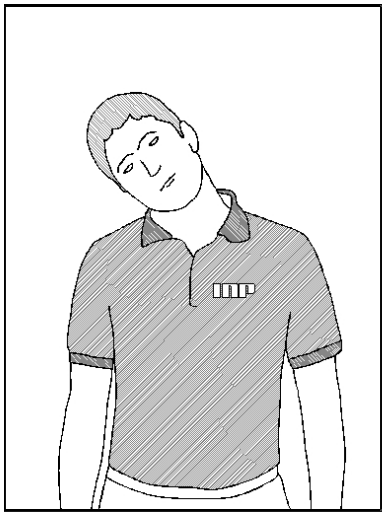


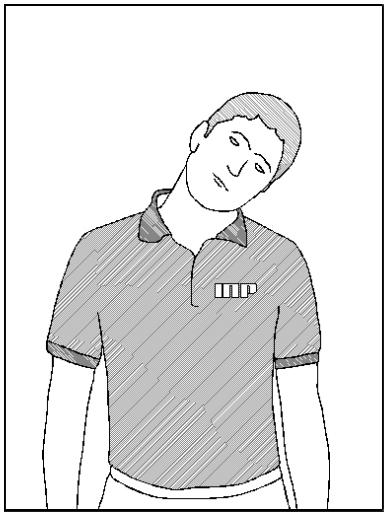


FLEXIÓN LATERAL DEL CUELLO

Acercar la oreja al hombro del lado correspondiente, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo, situado frente a nosotros.

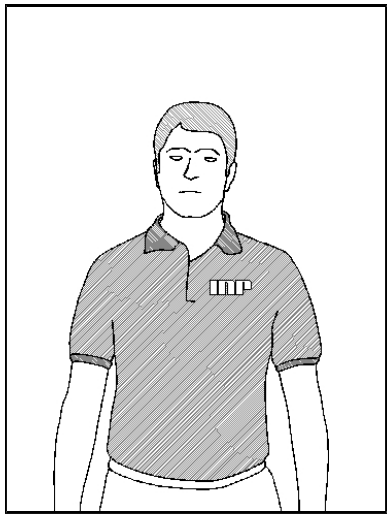


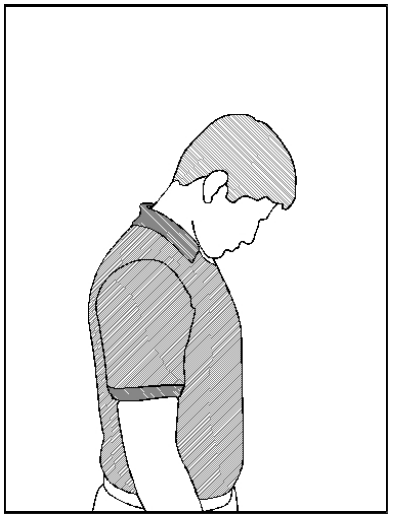


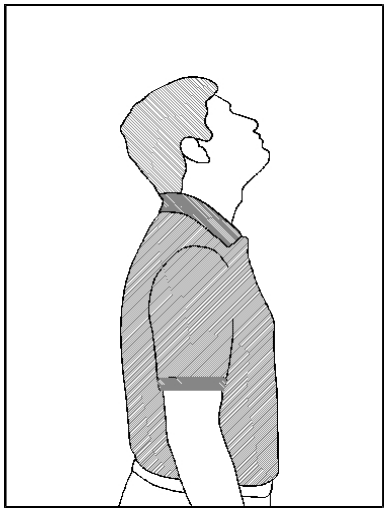


EXTENSIÓN DEL CUELLO

Extender hacia atrás el cuello, elevando la barbilla, de forma que la cabeza toque con una pared (por ejemplo), aguantando con una tensión suave de 3 a 4 segundos.

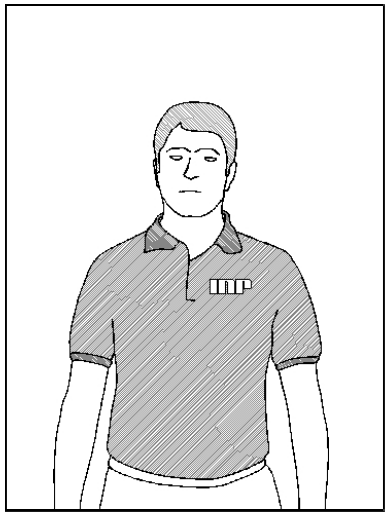


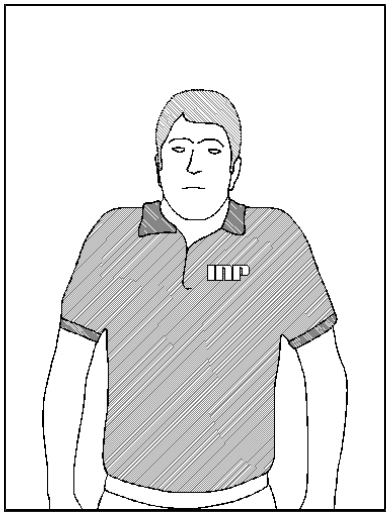


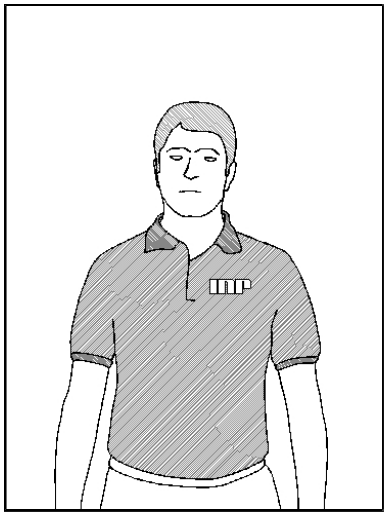


ELEVAR Y DESCENDER LOS DOS HOMBROS

Realizarlo con lentitud y acompañar el movimiento con inspiración (tomar el aire por la nariz) al elevarlos, y espiración (expulsar el aire por la boca) al descenderlos.

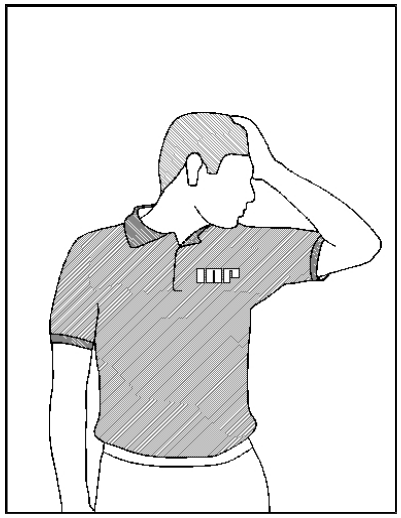


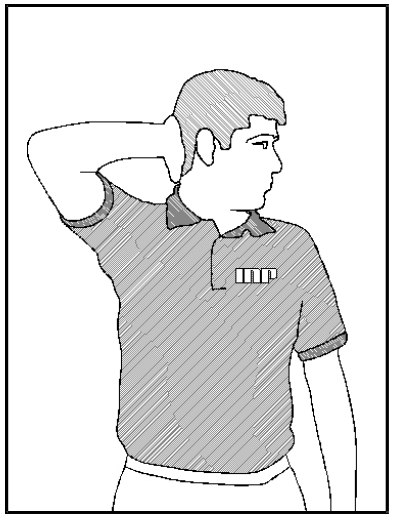




EJERCICIOS CONTRA RESISTENCIA

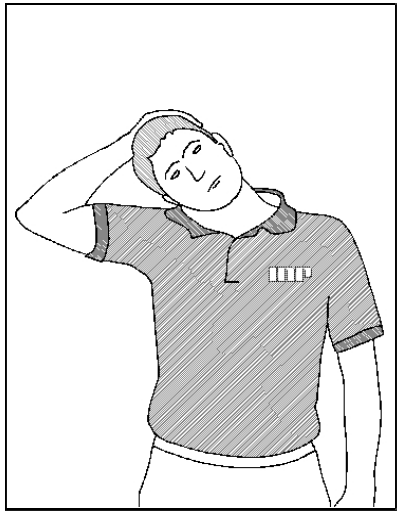
Colocar la palma de la mano sobre la frente, realizando fuerza con la cabeza hacia la mano y viceversa, de forma que no exista desplazamiento. Mantener dicho esfuerzo 3 o 4 segundos. Repita la misma frecuencia con la mano en la nuca.

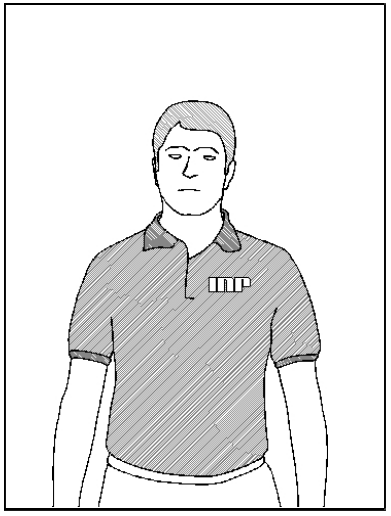


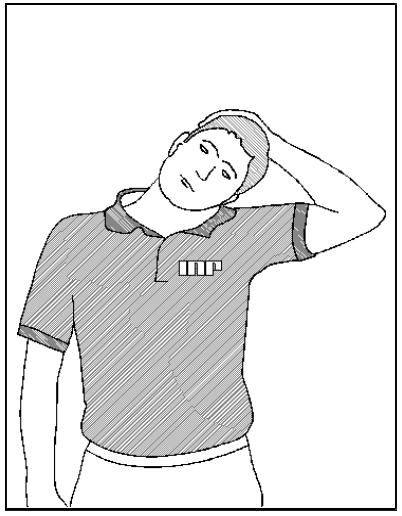


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Colocar la mano encima de la cabeza, intentando llegar lo más lejos posible al lado contrario; coger la cabeza y llevarla hacia el hombro correspondiente a la mano que realiza la fuerza; aguantar el estiramiento de 3 a 4 segundos (trabajar los dos lados).







- MUCHAS GRACIAS…

SALESPITCH

Experience Knowledge Network