

Entender + el fitness

Cinco ejercicios contra el sedentarismo en la oficina

Te pasas ocho horas de jornada laboral frente a un ordenador, incluida la hora de la comida. Llegas a casa, subes al cuarto piso en ascensor y tras hacer la cena y otros menesteres del día a día, te espachurras en el sofá para pasar en volandas del sueño a la cama. Y así día tras día. Siento decirte que eres una persona sedentaria. Aunque vayas al gimnasio, vayas al trabajo andando o juegues con los niños en el parque.

Ser sedentario y ser físicamente activo no son excluyentes. El sedentarismo es una epidemia del siglo XXI que afecta a gran parte de la sociedad y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares por el simple hecho de la falta de actividad. Y aunque llevar a cabo actividades físicas sea algo bueno y recomendable a nivel de salud, la tendencia sedentaria de la sociedad actual echa por tierra en muchas ocasiones los beneficios de estos hábitos saludables.

Pequeños gestos

Para salir de este bucle hay pequeños y sencillos cambios que se pueden implementar en la vida diaria y que en conjunto aportan beneficios a quien los aplica. No hablamos de grandes cambios, sino bajar un par de paradas antes del autobús cuando se va y vuelve del trabajo, subir y bajar por las escaleras o ir al supermercado andando en vez de en coche, por ejemplo. En la oficina, podemos instaurar el hábito de movernos cada cierto tiempo. De hecho, más allá de mantener la espalda recta al sentarnos es importante ir variando la postura y no permanecer más de una hora seguida sentados. Una buena op-

Es recomendable no permanecer sentados más de una hora seguida en el trabajo

ción para evitarlo es ir a por agua, al lavabo o hablar con algún compañero en lugar de mandar un e-mail, pero eso ya depende de cada uno.

Los ejercicios que proponemos han sido elegidos con el asesoramiento de Luis Soto, fisioterapeuta y vicesorero del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. «Son sencillos gestos que en cinco minutos nos permiten movilizar el cuerpo y evitar la rigidez de las articulaciones», asegura Soto. «Podemos ponernos una alarma cada 50 minutos que nos obligue a movernos», añade.

Estos son cinco ejercicios sencillos que se pueden hacer en la oficina:

El sedentarismo eleva el riesgo de sufrir enfermedades vasculares. Para combatirlo podemos incorporar hábitos sencillos, como bajar antes de nuestra parada en el transporte público para caminar más, subir y bajar escaleras o estos ejercicios pensados para quienes pasan muchas horas ante el ordenador.



BEGOÑA GONZÁLEZ

Compartimos experiencias, rutinas, tendencias y dudas sobre la actividad física. Escanea el QR para escribirnos



Xavier González



Ejercicio para cervicales delante de la pantalla.

1 **Disociación entre la vista y las cervicales.** Trabajando con el ordenador es habitual forzar las cervicales cuando fijamos la mirada en la pantalla. Para suavizar esta tensión debemos ir levantando la mirada de la pantalla e ir mirando lejos, como por encima

de la pantalla. También es bueno mantener la mirada fija en un punto e ir girando el cuello a ambos lados. De igual modo, procedemos a realizar el movimiento contrario. Dejando las cervicales en una misma posición, procedemos a mover los ojos de izquierda a derecha y al revés. A estos movimientos podemos dedicar un minuto entero e ir variando entre sí.

2 **Ejercicios para movilizar las escápulas.** Tener las manos constantemente en el teclado o el ratón hace que inconscientemente adoptemos posturas incómodas o que sin querer tensemos el trapecio. Para aliviar la tensión, movemos los hombros en círcu-

los. De adelante atrás y de atrás adelante, sacando pecho y abriendo escápulas cíclicamente.

3

Ejercicios para las cervicales.

Para seguir aliviando la tensión en la zona, podemos movilizar el cuello. Con la ayuda de la mano, llevamos la cabeza hacia el hombro. Para evitar sobrecargar el cuello, es importante que no subamos el hombro hacia el cuello, sino al revés. Este movimiento lo haremos a un lado y después al otro, un par de veces durante un minuto.

4

Ejercicios para la lumbar. Este ejercicio debe realizarse de pie y podemos aprovechar uno de los paseos a por agua o similares para realizarlo. Así, estando de pie,

Relajar la vista y mover el cuello y los hombros unos minutos ayuda a aliviar la tensión

procedemos a mover la pelvis hacia delante y hacia atrás en movimientos de anteversión y retroversión pélvica. Para hacerlo correctamente podemos flexionar ligeramente las rodillas.

5

Ejercicio para movilizar las piernas. Este es de sobras conocido y es el que quizás en según qué oficina de más vergüenza realizar. Son las sentadillas. Con levantarse y sentarse unas cinco veces conseguiremos activar la musculatura de las piernas así como movilizar pies y tobillos. ■