

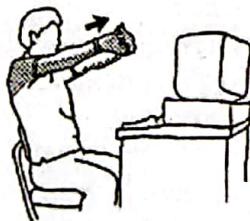
15 ejercicios físicos sin levantarte de la silla (ni separarte del ordenador)

Los que pasamos muchas horas sentados frente a un ordenador sufrimos dolores de cuello, contracturas en la espalda, molestias en la cintura, en las manos y no sé cuántas más dolencias... Tenemos claro que todo se resuelve con un poco de ejercicio físico o con 20 minutos de paseo para mejorar, no sólo nuestro bienestar físico, sino también nuestro rendimiento intelectual.



Pero lo cierto es que a veces tenemos tiempo y ganas para salir a estirar los músculos y otras... no hay quien nos mueva de la silla. Teniendo en cuenta que el primer paso es mantener la sana costumbre de sentarnos correctamente, me pregunté: ¿Qué ejercicios físicos puedo realizar sin levantarme de la silla? Unos cuantos. Me entusiasmé y elaboré un listado con los que creo más sencillos y efectivos. Si los hicieras todos, te ocuparía de 5 a 7 minutos.

1. Cualquiera que sea tu peso, tu abdomen tiende a caer si pasas muchas horas sentado. Para mantenerlo firme, un sencillo ejercicio que con el tiempo debes adquirir como costumbre: **contraer el ombligo hacia dentro y levemente hacia arriba**. La espalda debe estar recta y sin tensión muscular, estás activando sólo el abdomen no los músculos de la espalda. Mantente así todo lo que puedas, te despistarás y aflojarás el abdomen sin darte cuenta, pero cada vez que te acuerdes, contrae el ombligo. Si eres constante, en pocas semanas el resultado es sorprendente.



10 a 20 segundos
2 veces

2. Con la espalda recta, **entrelaza los dedos y estira los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia ti**. Mantente esta posición de 10 a 20 segundos y siente que también se está estirando la espalda y se activa el omóplato. Repítelo al menos dos veces. Fortalecerás los brazos y favorecerás tu elasticidad.



20 segundos

3. Una variación del ejercicio anterior. Con los dedos entrelazados, **estira suavemente los brazos hacia adelante con las palmas de las manos vueltas hacia ti, encorva la espalda y relaja la cabeza**. Debes mantener esta posición un mínimo de 20 segundos y concentrarte en cómo se tensa levemente el centro de la espalda. Realiza este ejercicio al menos 3 veces al día.



10 a 15 segundos

4. Este ejercicio es muy efectivo para mejorar los hombros cansados o caídos. **Entrelaza los dedos y eleva despacio los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba.** Respira con normalidad mientras estiras suavemente los brazos hacia atrás y hacia arriba.

Mantén esta postura 15 segundos mientras sientes una ligera tensión en la parte superior de la espalda, los brazos y los hombros.

Intenta que la espalda no se curve.



10 segundos cada lado

5. Este sencillo ejercicio descomprime los discos intervertebrales de la columna. Sólo debes **estirar un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo, estirando la columna y manteniendo tu mandíbula relajada.** Respira rítmicamente.

Con 10 segundos para cada brazo estarás combatiendo la tensión de los hombros y la carga en la parte superior de la espalda.



8-10 segundos

6. **Cruza la pierna izquierda** y presiona levemente el costado de la rodilla con la palma de la mano derecha, **mientras giras suavemente el hombro hacia atrás.** Debes permanecer 10 segundos en esta posición. Repite después con la pierna y el hombro derecho.

Tu cintura y la parte baja de la espalda sentirán un gran alivio.



15 segundos

7. Este ejercicio, además de tonificar y estirar, te ayudará a relajar los músculos en momentos de máxima tensión. **Entrecruza los dedos de las manos y llévalos despacio detrás de la cabeza.** Con el mentón mirando hacia el techo, procura estirar muy bien la espalda.

Debes sostener este estiramiento al menos 15 segundos y respirar

relajadamente.



15 segundos - 2 veces

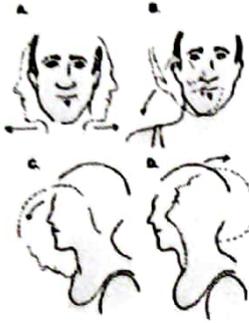
8. El siguiente ejercicio nos ayudará a combatir el síndrome de dolor lumbar. **Coloca las palmas de las manos sobre la parte baja de tu espalda,** en la zona de las caderas y con los dedos hacia abajo. **Empuja suavemente con las manos hacia delante.**

Respirando suavemente, mantén esta posición 15 segundos. Repite el ejercicio al menos dos veces.



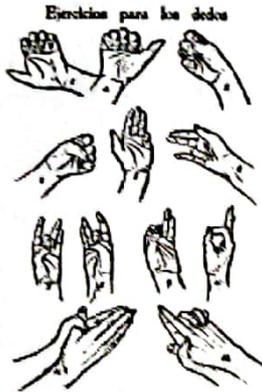
9. Puedes hacerlo sentado o de pie. **Coloca tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y gira tu cabeza hacia el hombro contrario.** Mantén esta postura 15 segundos. Debes realizar el mismo ejercicio en los dos lados.

Tu cuello y tu espalda se fortalecerán y te sentirás más relajado.



10. Hablando del cuello, por aquí pasa una gran cantidad de músculos, arterias, vasos sanguíneos y tendones que unen nuestra cabeza con el tronco, así que es imprescindible eliminar las tensiones y contracturas... o se resentirá el resto del cuerpo.

El gráfico lo explica todo, sólo repetir que todos estos movimientos se realizan muy despacio y suavemente.

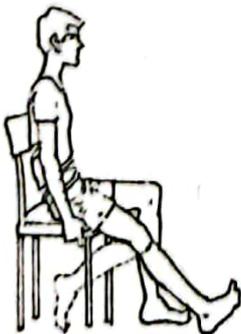


11 Casi siempre nos olvidamos de las manos a la hora de hacer ejercicios físicos, pero teniendo en cuenta las horas que trabajan para nosotros y el gran servicio que nos aportan en cualquier actividad diaria, qué menos que ofrecerles un poco de mimo.

En el gráfico encontrará sencillos ejercicios que te ayudarán a fortalecer tus dedos y desarrollar una mayor potencia en tus manos.



12. No podemos olvidarnos de mover un poco las piernas, este ejercicio ejercitará las rodillas además de aligerar la tensión de las caderas. **Levanta un pie hasta colocarlo encima de la rodilla opuesta.** Si es necesario, ayúdate cogiendo los dedos del pie con una mano. Repite con el otro pie y mantén la posición al menos 15 segundos.



13. Un poco más de movimiento para los miembros inferiores. Siéntate en el borde de la silla y **estira completamente la pierna derecha de manera que únicamente el talón toque el suelo.** Suavemente, **dobla el pie hacia atrás de forma que quede debajo de la silla.** Volver a la postura inicial y repetir con la otra pierna.

Si tienes suficiente espacio, puedes elevar la pantorrilla extendiendo la rodilla hasta que quede recta y repetir alternando una y otra pierna varias veces.



14. Hay muchos ejercicios que fortalecen los tobillos, una parte fundamental del cuerpo para nuestra estabilidad. Lo ideal es hacer estos ejercicios descalzo, pero si no es posible puedes hacerlos con zapatos. Hay 2 ejercicios imprescindibles: 1) realizar movimientos giratorios con el pie de forma que los dedos describan círculos de la máxima amplitud; y 2) dirigir el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible, alternativamente.



15. Intenta hacer este ejercicio con los ojos cerrados. Con la espalda recta y los brazos estirados, inclínate lentamente hacia abajo y hacia arriba. Después, húndete entre las piernas, lentamente y siente cómo se relaja cada vértebra. Respira profundamente... y disfruta unos segundos.

