

# Escuela de Espalda

## Puesto de trabajo sentado

## CONSEJOS

- ▶ Siéntate al fondo de la silla con la espalda erguida. Nunca te hundas en el asiento redondeando la zona lumbar.
- ▶ Evita girar la cintura cuando estés sentado.
- ▶ Realiza pausas frecuentes cambiando de posición, dando un paseo, realizando sencillos estiramientos...
- ▶ No te encojas de hombros.
- ▶ Evita manipular cargas cuando estés sentado.



# Escuela de Espalda

## Puesto de trabajo sentado



UNIÓN DE MUTUAS  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N. 267

EJERCICIOS

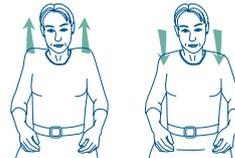
### 01 ► MOVILIZACIÓN DEL CUELLO

Siéntate con la espalda erguida. Al espirar, baja la barbilla y deja caer la cabeza hacia delante. Al inspirar sube la cabeza lentamente. Repite girando hacia un lado, y luego inclinando la oreja hacia el hombro.



### 02 ► ELEVACIÓN DE LOS HOMBROS

Siéntate con los brazos colgando. Al inspirar, eleva los hombros hacia las orejas. Al espirar, baja los hombros y alarga las manos hacia el suelo.



### 03 ► CÍRCULOS CON LOS HOMBROS

Dibuja un círculo con los hombros lentamente. Toma aire al subir y suelta al bajar. Realiza luego los círculos en sentido contrario.



### 04 ► ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO

Siéntate con la espalda erguida y el brazo del lado a estirar por detrás de la espalda.

Gira la cabeza al otro lado y bájala dirigiendo la barbilla hacia la axila. Con el otro brazo rodea la cabeza y déjala caer por su propio peso. Mantén la postura 15 segundos y relaja. Respira normal.



### 05 ► FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA SENTADO

Siéntate con la espalda completamente apoyada contra la pared y las piernas lo más extendidas que puedas. Brazos estirados al frente. Al espirar, despega la cabeza de la pared y alárgala hacia delante, despegando las vértebras una a una de la pared. Inspira quieto. Al espirar vuelve a apoyar las vértebras una por una en la pared hasta la cabeza.

