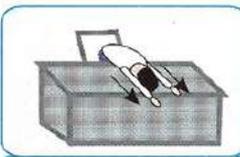


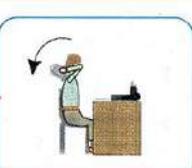
Programa de Activación Física

REALIZA CADA EJERCICIO 8 VECES 

RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA EL OFICINISTA

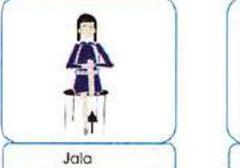
 Brazos diagonales arriba y muelle atrás, alterna	 Cruza los brazos al frente-atrás	 Sube y baja los brazos con los puños cerrados
 Atrás y adelante; Izq-dar	 Círculos c/ los hombros; suba y baja hombros	 Brazos arriba, muelle atrás; toca cada c/rodilla, alterna

 Extiende brazos adelante; sostén 8 tiempos	 Eleva las rodillas; alterna; Pedaleo	 Flexiona tronco al frente
 Eleva muslos; alterna	 Flexiona piernas; toca c/ mano contraria; Alterna	 Relajación; Respiración profunda

 Cabeza atrás; codos al frente	 Empuja	 Círculos con los hombros al frente y atrás; sube y baja
 Jala la cabeza hacia abajo	 Estira	 Estira

 Extiende los brazos hacia atrás	 Sube y baja las piernas	 Flexiona y extiende las piernas
 Sube y baja los talones	 Extiende al frente	 Flexiona y extiende al frente las piernas

 Flexiona el tronco; piernas separadas	 Sube la pierna al frente y atrás; alterna	 Flexiona tronco al frente; levanta y baja brazos
 Flexiona lateral el tronco	 Extiende brazos y piernas al máximo; toca puntas de los pies con muelle	 Respira profundo; exhala lento

 Jala	 Jala	 Flexiona a tocar los pies
 Jala	 Hombros atrás	 Estira los dedos de las manos



TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE ECATEPEC



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Ejercicios para brazos

¿Qué son las lesiones provocadas por un esfuerzo repetitivo?

Estas lesiones ocurren cuando existe un sobreesfuerzo en una región del cuerpo.

Al paso de los días, las articulaciones al no tener el suficiente tiempo para recuperarse, se irritan e inflaman.

Generalmente, estas lesiones afectan a las personas con movimientos repetitivos, por ejemplo, aquellas que utilizan durante mucho tiempo el teclado de la computadora, envían continuamente mensajes por celular o bien, aquellas que tocan instrumentos musicales.

Ante la primera señal de dolor en las articulaciones, consulte a su médico, quien le sugerirá un programa de rehabilitación para ejercitar los músculos y prevenir la limitación de movimientos en las articulaciones.

A continuación, se muestra una guía práctica de ejercicios que le ayudarán a menguar el dolor de sus brazos, muñecas, manos y dedos y a fortalecerlos.



1 Mantenga sus brazos a un lado del cuerpo, doble sus codos para hacer un ángulo recto y gire los antebrazos rápidamente con la muñeca firme, la palma de la mano extendida y los dedos separados. (Hágalo por 5 minutos)



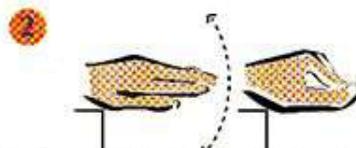
2 Comience con la palma de la mano hacia el muslo y levante el antebrazo hacia el hombro. Toque el hombro con el puño cerrado. Baje la mano a la posición inicial. Descanse y repita. (Hágalo por 5 minutos)



Ejercicios para muñecas, manos y dedos



1 Con los dedos extendidos, apoye firmemente el antebrazo en la cama o en la mesa y mueva la palma de la mano hacia abajo y hacia arriba sobre el borde. Repita de 15 a 20 veces por sesión.



2 Comience con los dedos y la palma de la mano extendidos. Mantenga el antebrazo firmemente sobre el borde de la cama o de la mesa. Cierre el puño y extienda los dedos de 15 a 20 veces por sesión.



3 Con los dedos y la palma de la mano extendidos, mantenga el antebrazo firmemente sobre el borde de la cama o de la mesa con la palma de la mano hacia abajo. Mueva la mano de un lado a otro de 15 a 20 veces por sesión.



4 Mantenga el antebrazo sobre el borde de la cama o de la mesa y la palma de la mano hacia abajo. Junte las puntas de los cinco dedos y a continuación sepárelas. Repita de 15 a 20 veces por sesión.



5 Mantenga el antebrazo sobre el borde de la cama o de la mesa y la palma de la mano hacia arriba. Toque la punta del pulgar con cada uno de los dedos restantes extendidos (1-2-3-4). Después, toque la base del pulgar doblando cada dedo (1-2-3-4). Haga de 15 a 20 repeticiones.



6 Toque la punta del pulgar con cada uno de los dedos restantes extendidos (1-2-3-4). Después, toque la base del pulgar doblando cada dedo (1-2-3-4). Haga de 15 a 20 repeticiones.

7 Tome la cantidad de plastilina que le quepa en la mano y comprímala. Extienda los dedos y la palma de la mano y repita. Si no dispone de plastilina, puede usar una pequeña pelota de esponja de goma. Repita este ejercicio de 15 a 20 veces por sesión.
Advertencia: Comience y termine todos los ejercicios de las manos con la palma extendida, los dedos rectos y muy separados.