



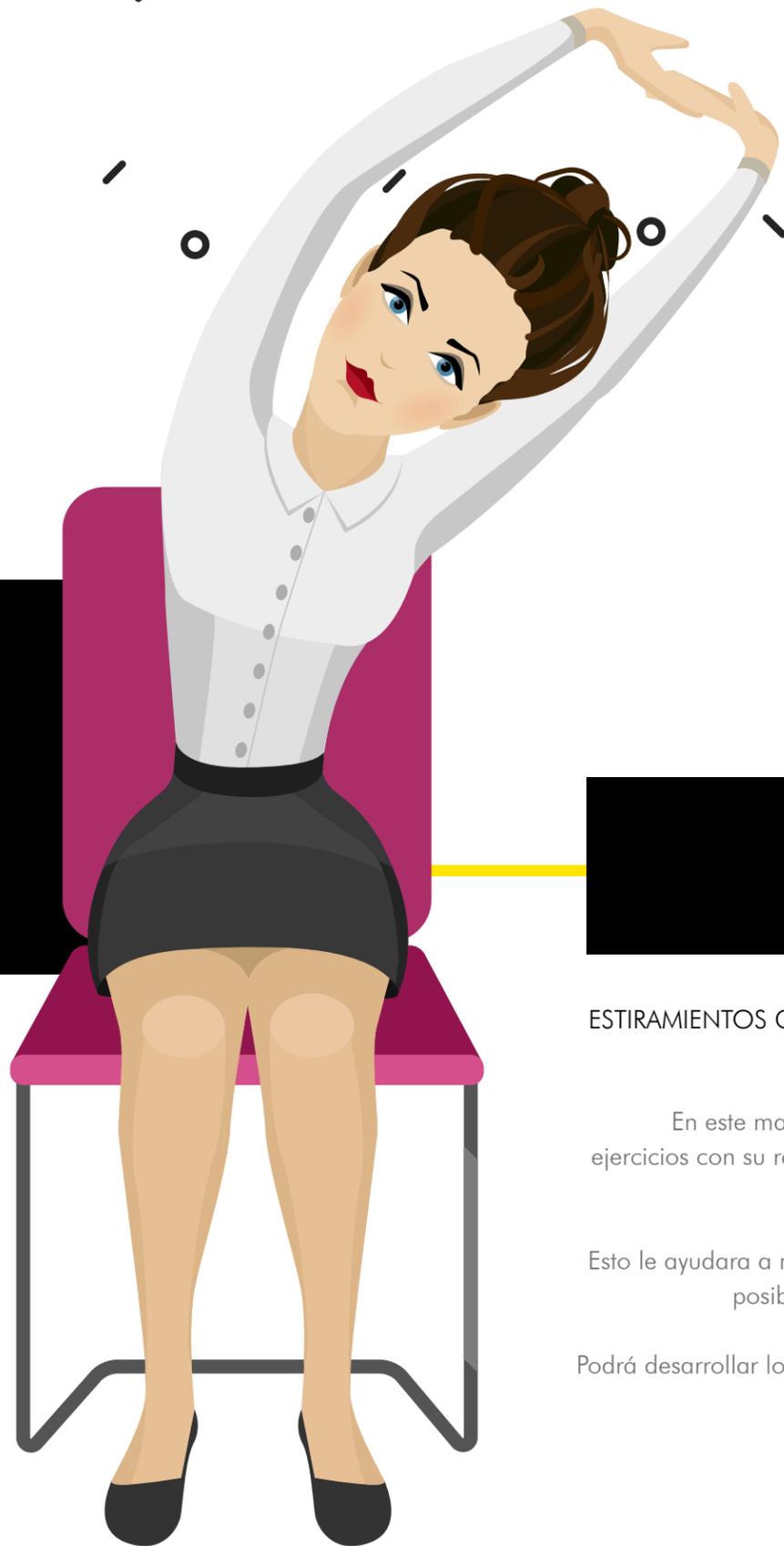
PAUSAS

activas



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia
Fundada en 1951





PAUSAS ACTIVAS

ESTIRAMIENTOS CUELLO Y MIEMBROS SUPERIORES

En este material encontrará fotos de diferentes ejercicios con su respectiva explicación para un mejor desarrollo de la pausa activa.

Esto le ayudara a mejorar la movilidad de su cuerpo y posiblemente aliviar dolores musculares.

Podrá desarrollar los ejercicios todos los días dentro de las horas laborales.



¿Qué son los estiramientos?

Son técnicas cuyo objetivo es el alargamiento muscular, siendo la longitud a la que se debe llegar algo mayor que la de reposo.

Para ello se somete al músculo y tendón a suaves tensiones mantenidas durante un determinado tiempo para aumentar la elasticidad de los músculos y así prepararlos para mayores esfuerzos si fuese necesario y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

¿Para que sirven los estiramientos?

Los estiramientos son una práctica necesaria para la correcta función del sistema musculoesquelético ayudando a prevenir lesiones, a ganar eficacia y recuperar las secuelas después de un trabajo intenso, a lograr una mejor rehabilitación en aquellas personas que se están recuperando de alguna lesión o personas que ya han sufrido alguna lesión.



Beneficio de los estiramientos

1. Aumenta la elasticidad del músculo, tendón, ligamentos, piel, entre otros tejidos.
2. Aumenta el rango de movimiento articular al tener menos resistencia de tejidos ya mencionados.
3. Evita las lesiones y prepara la musculatura para mayores esfuerzos.
4. Reduce la tensión muscular y la relaja.
5. Recupera los músculos después de realizar actividades intensas y disminuye los dolores de los días siguientes debido a que se mejora la nutrición celular.
6. A nivel articular estimulan la producción de líquido sinovial que protege del desgaste al cartílago articular previniendo su degeneración.





Contraindicaciones de los estiramientos?

- Fracturas
- Rupturas musculares, tendinosas y ligamentosas recientes.
- Postoperatorios de cirugías articulares recientes (con o sin prótesis) para evitar posibles daños en las mismas.
- NO se deben realizar en articulaciones con prótesis por ningún motivo sin antes ser supervisado por un profesional.
- Procesos inflamatorios o infecciones agudos.
- Fiebre.
- Heridas y cicatrices recientes.

Debe tener especial CUIDADO SI...

- 1** Tiene cirugías articulares recientes sin que tengan prótesis en la articulación.
- 2** Problemas relacionados con la columna vertebral como hernias, desplazamientos de vertebras y otros procesos que ya hallan sido diagnosticados por el médico.
- 3** Esguinces recientes.
- 4** Rupturas musculares o tendinosas recientes.
- 5** Le han diagnosticado síndrome de túnel carpiano.

RECOMENDACIONES

para realizar los estiramientos

Los estiramientos deben realizarse diariamente.

Cada estiramiento se realiza 2 o 3 veces.

Cada estiramiento se mantiene por 10 a 15 segundos.

Cada estiramiento debe realizarse de forma lenta y progresiva.

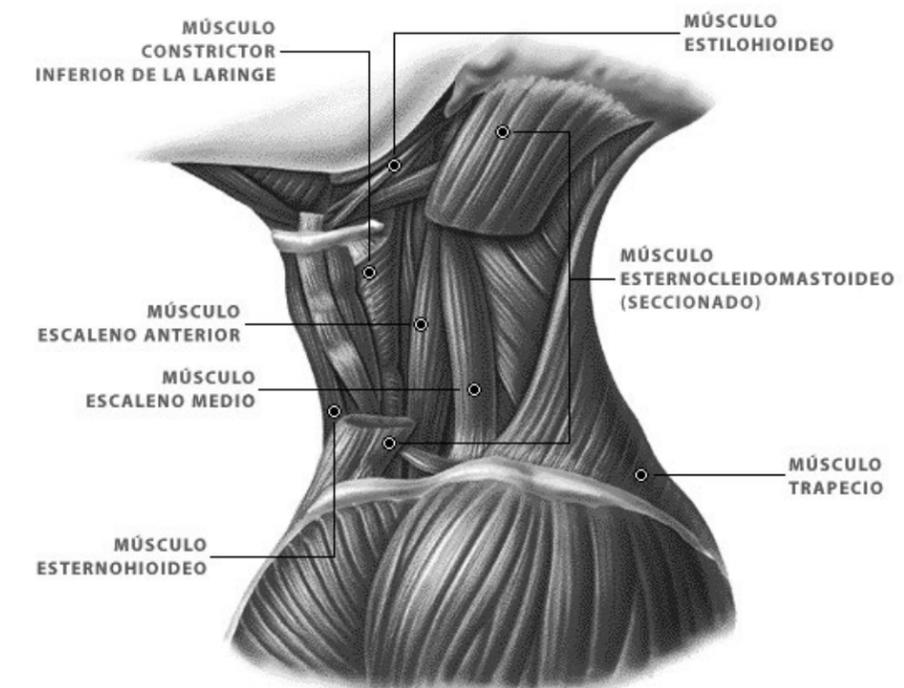
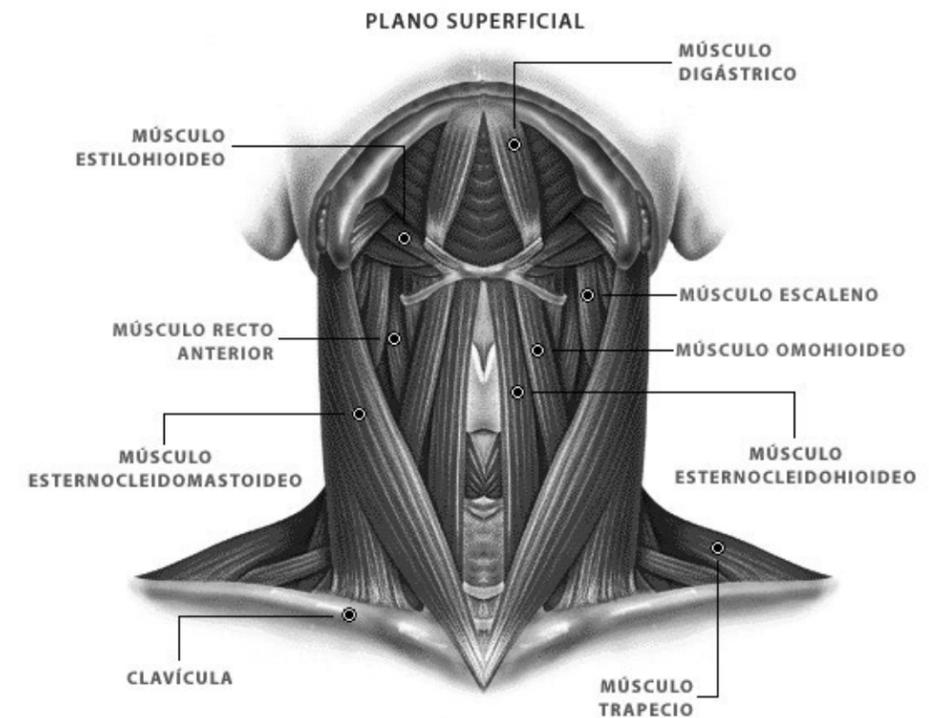
Los estiramientos NO deben producir dolor aunque sí generan alguna molestia propia de la elongación del músculo.

El estiramiento no se debe realizar con rebotes, balanceos o tirones, debe ser una presión constante que le permita alcanzar el máximo de amplitud sin generar dolor.

Cuando realice el estiramiento y no sienta molestia alguna, es momento de realizar un poco más de presión para llevar al músculo a una mayor elongación.

Se recomienda que los estiramientos sean realizados después de algunas horas de actividad laboral. No al inicio de las labores.

Cuello



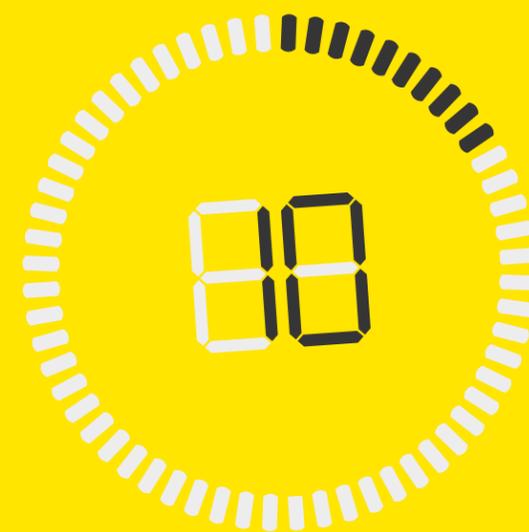


De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza y por encima de la nuca.

Lleve la cabeza hacia abajo, ayudándose con las manos, haciendo presión suave, hasta que el mentón toque el pecho. Evite mover el tronco, o elevar los hombros. Cunte hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

Ver recomendación de #6 de la pag. 6

10



De pie o sentado, incline lateralmente la cabeza hacia un lado tratando que la oreja toque el hombro del mismo lado, ayudándose de la mano, también del mismo lado y evitando elevar el hombro contrario. Cunte hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio hacia el lado contrario.

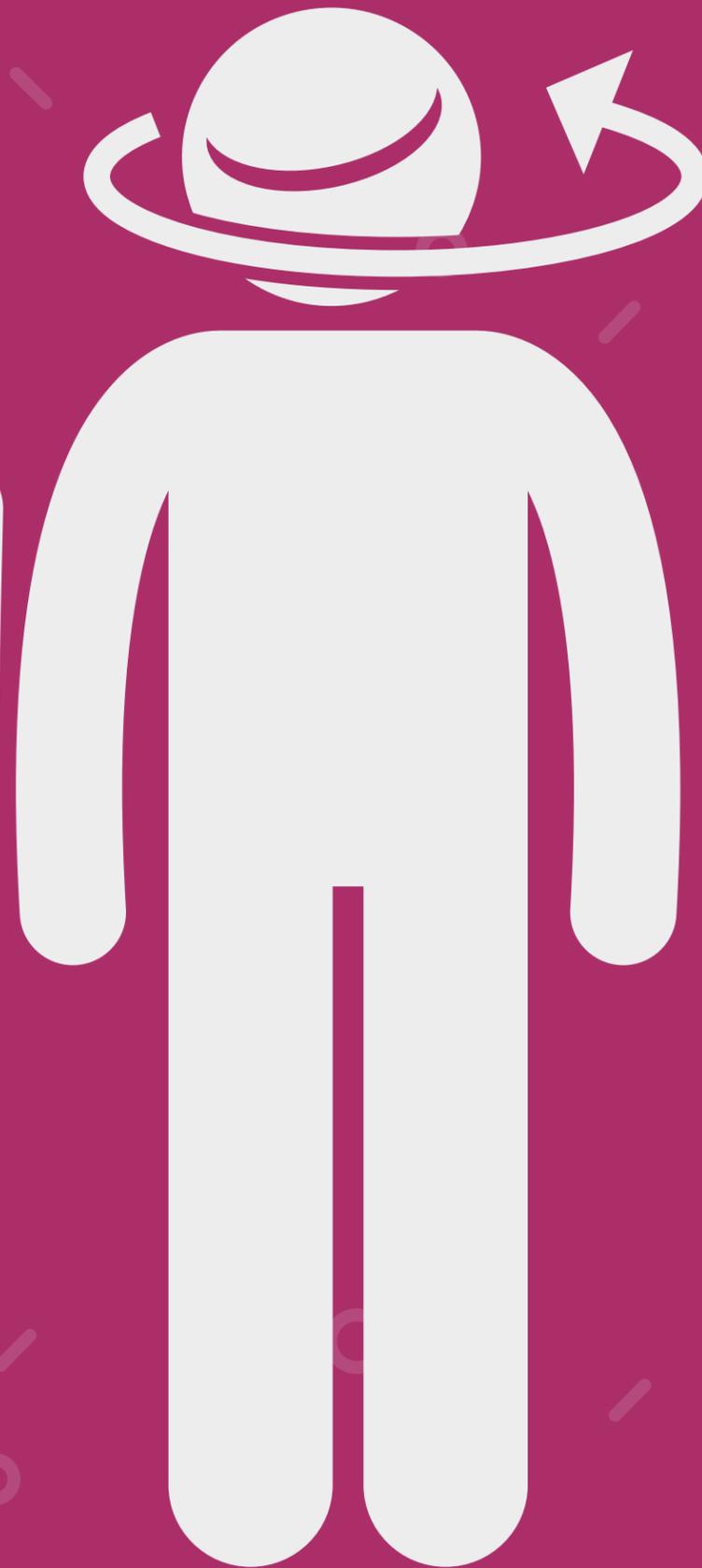
Ver recomendación de #2 de la pag. 6

11



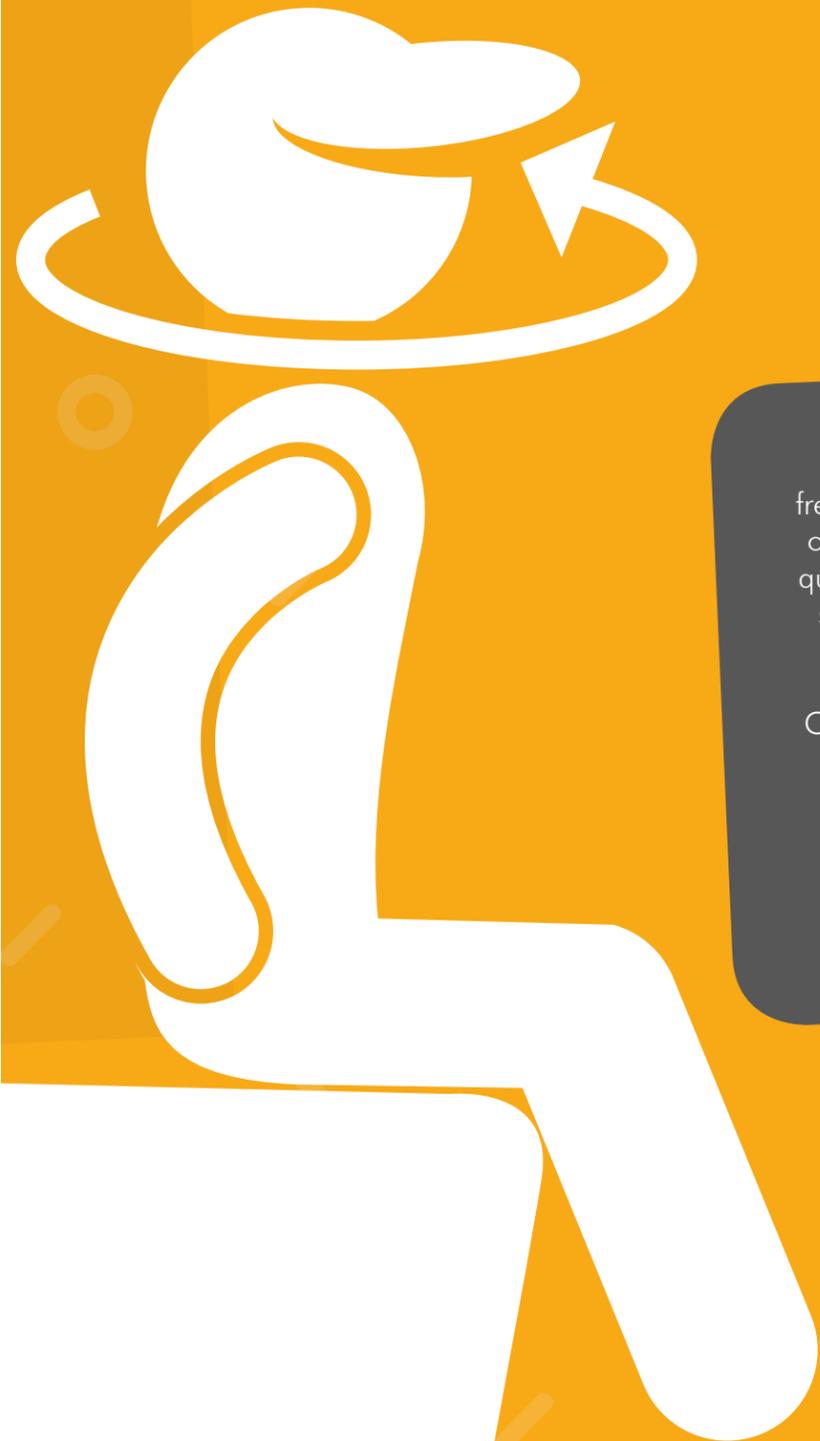
Sentado o de pie, con la cabeza mirando al frente, gire despacio la cabeza hacia la derecha, tratando que el mentón llegue hasta el nivel del hombro, se puede ayudar el movimiento con la mano del mismo lado apoyada en el mentón. Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el mismo ejercicio pero hacia el lado contrario.

Ver recomendación de #6 de la pag. 6



Sentado o de pie, con la cabeza mirando hacia el frente, baje despacio la cabeza hasta conseguir ver una axila, evitando elevar el hombro contrario. Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio hacia el lado contrario. Ver recomendación de #2 de la pag. 6





Sentado o de pie, con la cabeza mirando al frente, gire despacio la cabeza mirando al frente, gire despacio la cabeza hacia la derecha o izquierda, eleve el mentón tratando que este quede mirando hacia arriba lo máximo posible, se puede ayudar el movimiento con la mano contraria apoyada en el mentón.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

Repita el ejercicio hacia el lado contrario. Ver recomendación de #6 de la pag. 6 Preferiblemente sentado, con la espalda



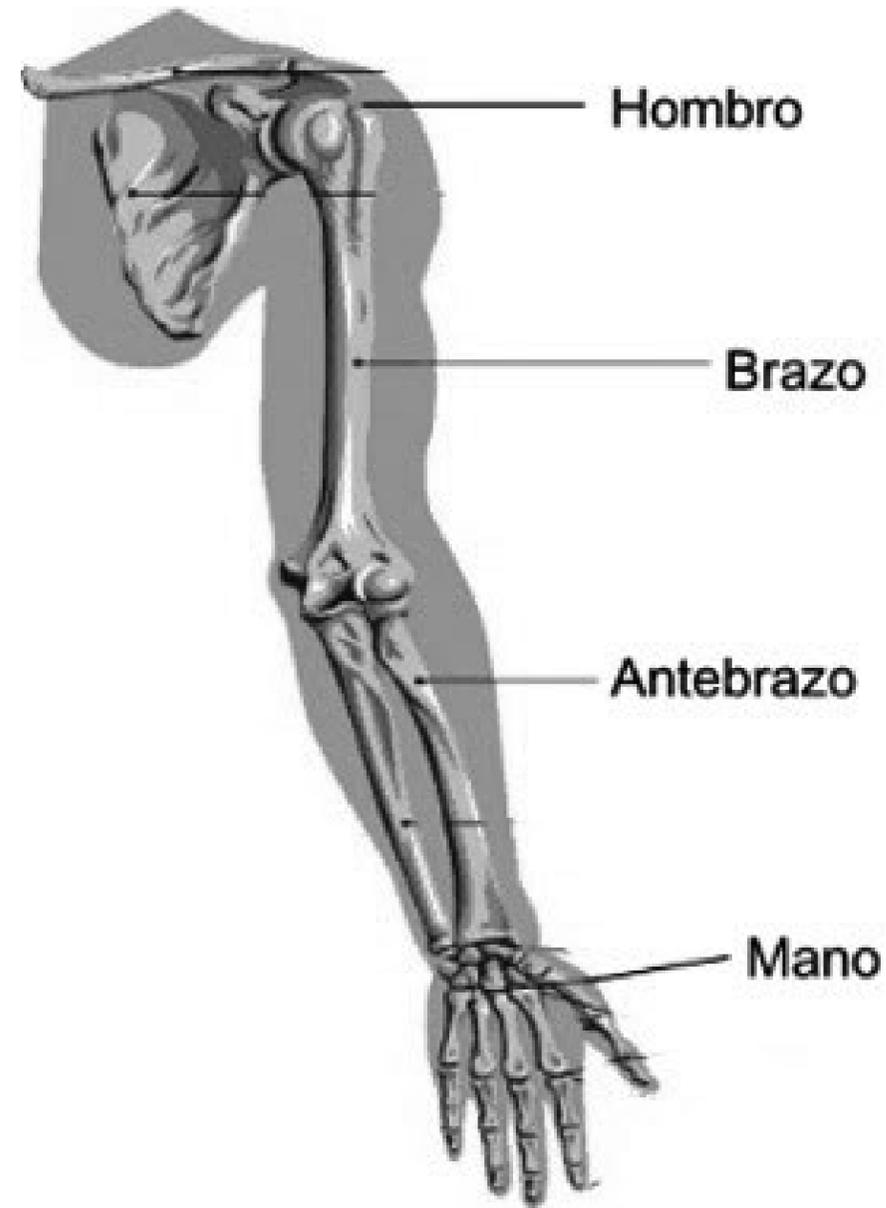
completamente apoyada en la silla, deje caer la cabeza hacia atrás, hasta donde le permitan los músculos.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

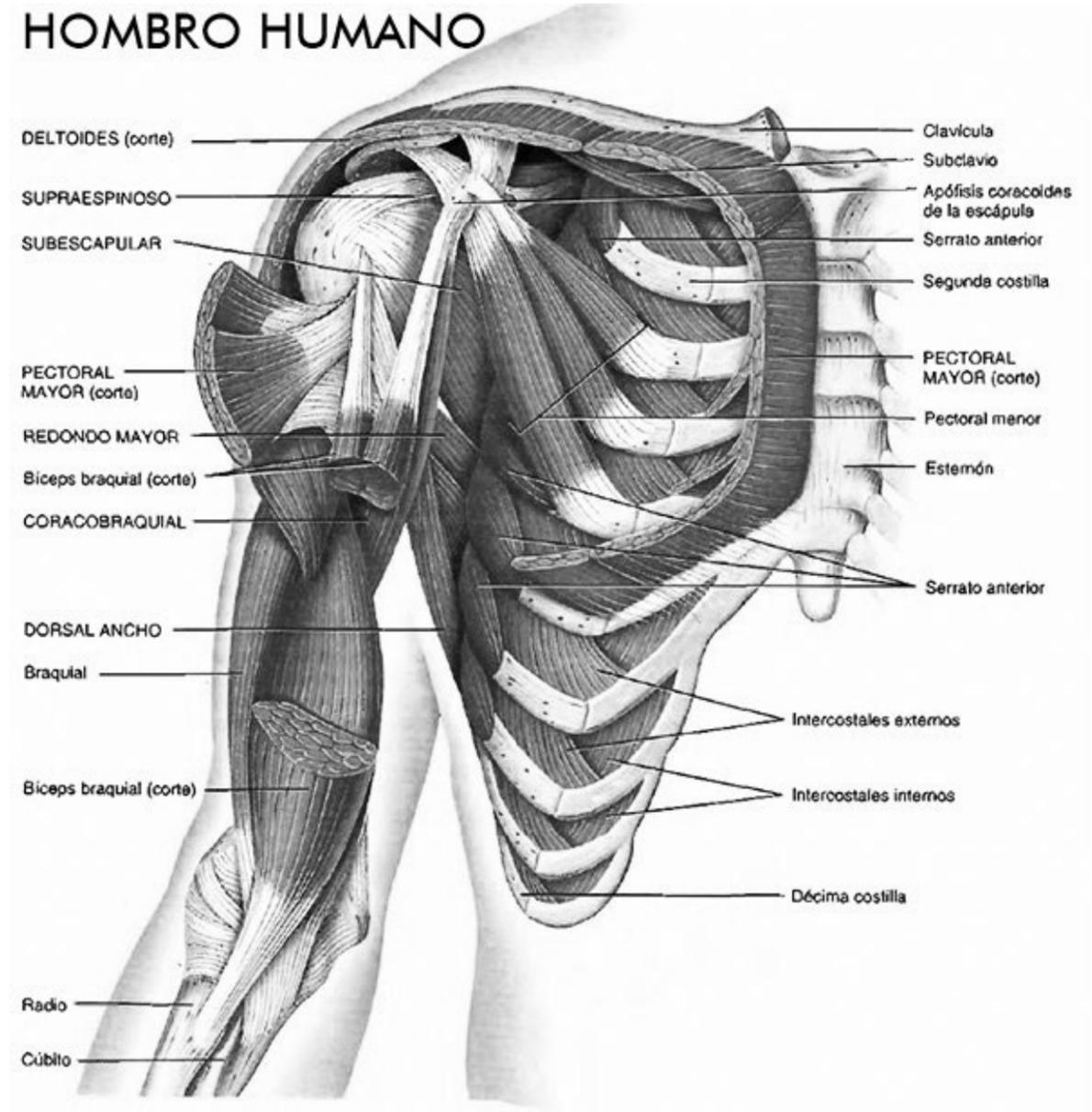
Ver recomendación de #2 de la pag. 6



Miembros Superiores



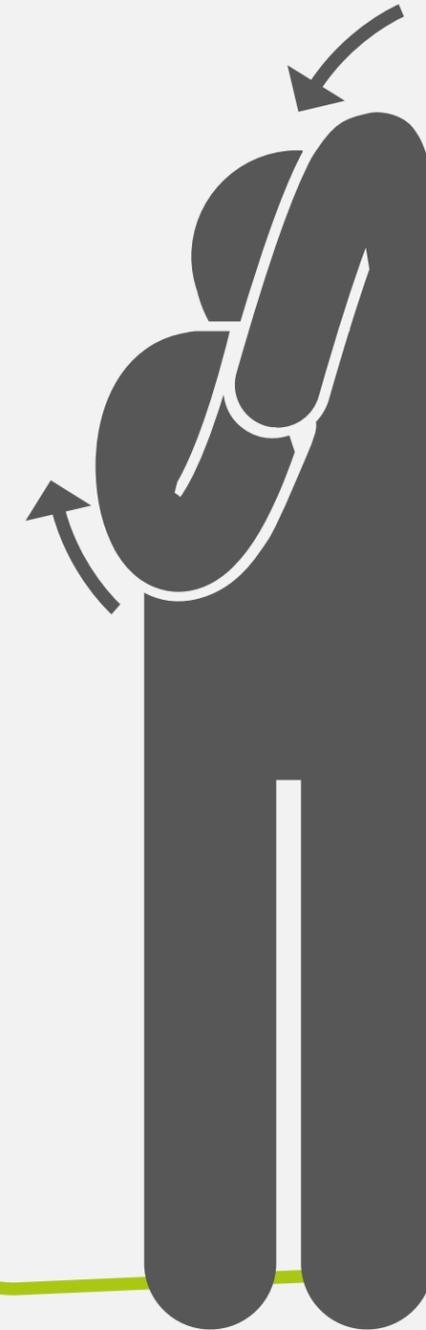
Hombro



De pie, con los pies separados a lo ancho de los hombros, llevar un brazo por detrás de la cabeza, doblando el codo hasta lograr que la mano alcance el cuello. Con la mano contraria, empuje el codo hacia abajo, hasta que sienta el estiramiento. Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el mismo ejercicio con el brazo contrario.



De pie con los pies separados a lo ancho de los hombros, lleve un brazo de forma horizontal hacia el hombro contrario, haciendo presión cerca del codo con la mano contraria, (pero nunca en el codo), hasta lograr llevar el brazo lo mas cerca del pecho posible. Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el mismo ejercicio con el brazo contrario.





FORMA 1

De pie, con los pies separados a lo ancho de los hombros, lleve un brazo por detrás de la cabeza hacia abajo tanto como sea posible y el brazo contrario llévelo detrás de la espalda hacia arriba tanto como sea posible.

Intente tomarse los dedos y luego ciérrelos; Si no es posible realizarlo...
(vea la forma 2)

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.



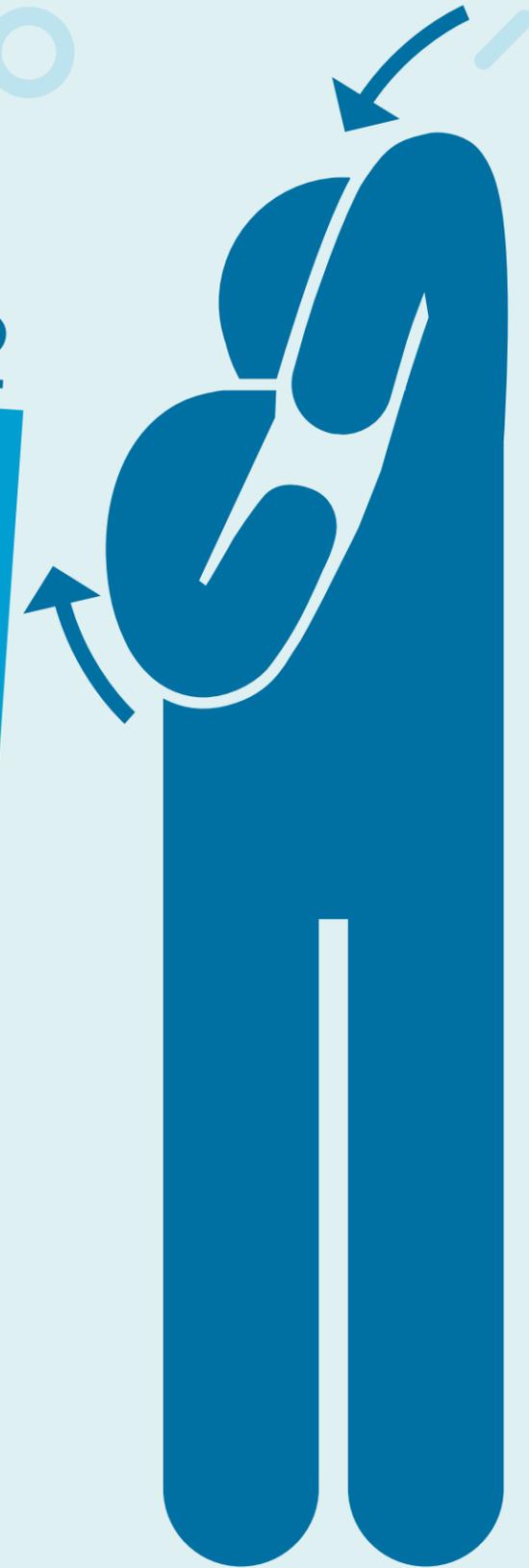
FORMA 2

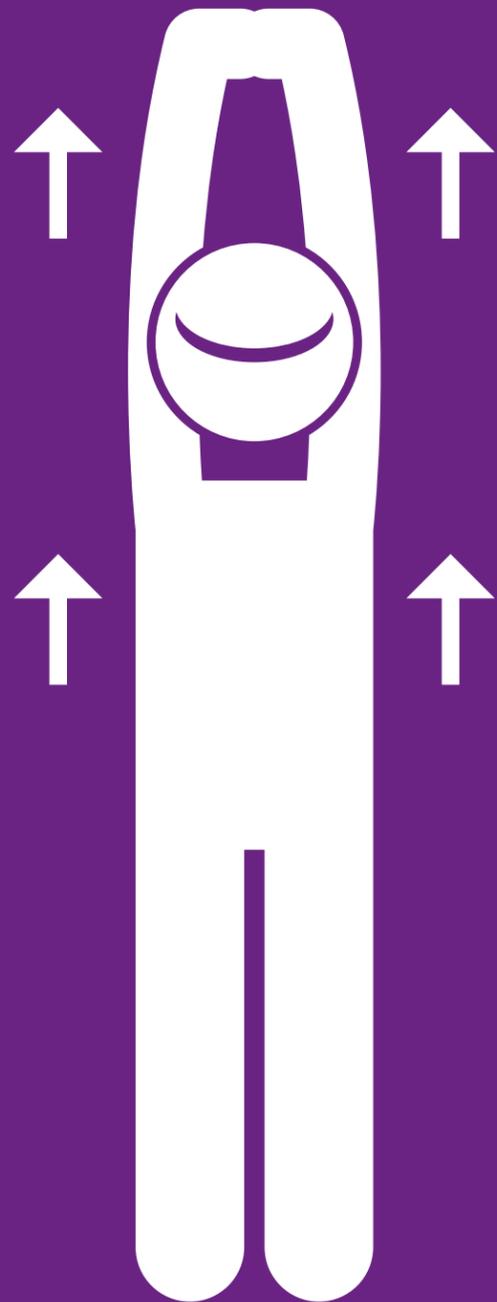
Ubique pies y brazos como la anterior imagen.

Esta es otra forma de realizar el anterior ejercicio, pero con ayuda. Puede utilizar una toalla tomándola con la mano que va por detrás de la cabeza y dejando que cuelgue para que la mano contraria pueda tomarla, deberá primero halar con una mano y luego con la otra para hacer efectivo el estiramiento en ambos brazos.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

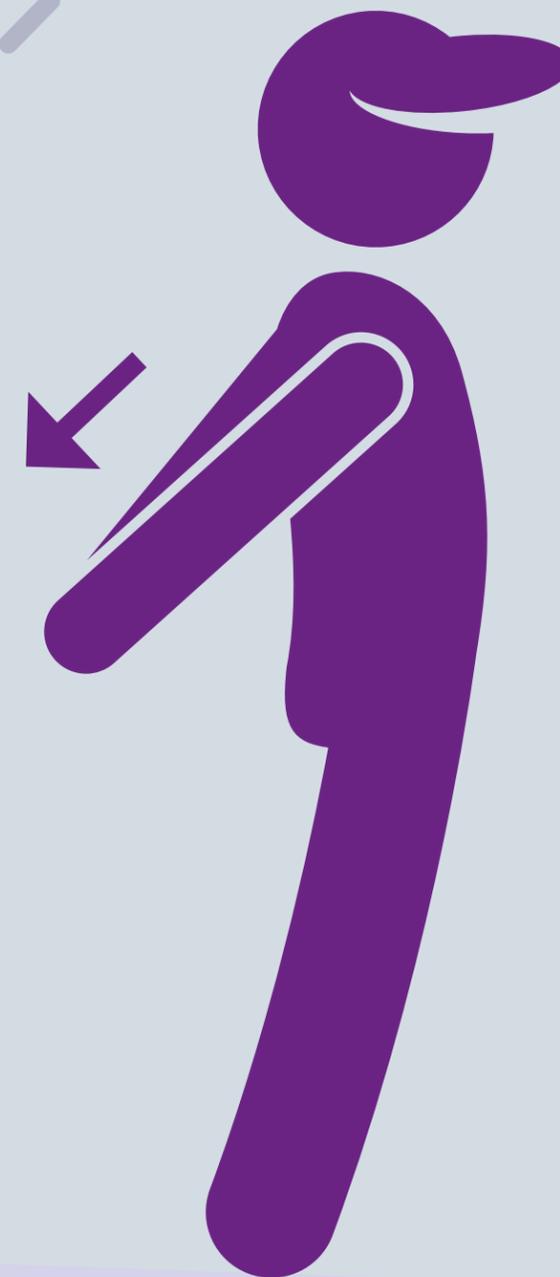
Repita el ejercicio con el brazo contrario.





De pie, con los pies separados a lo ancho de los hombros, lleve los brazos completamente estirados hacia al frente y entrelace los dedos, luego sin soltarse de las manos lleve los brazos extendidos hacia arriba hasta que las manos queden arriba de su cabeza y empuje los brazos y dedos hacia arriba. Sin soltarse.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.
Ver recomendación de #6 de la pag. 6

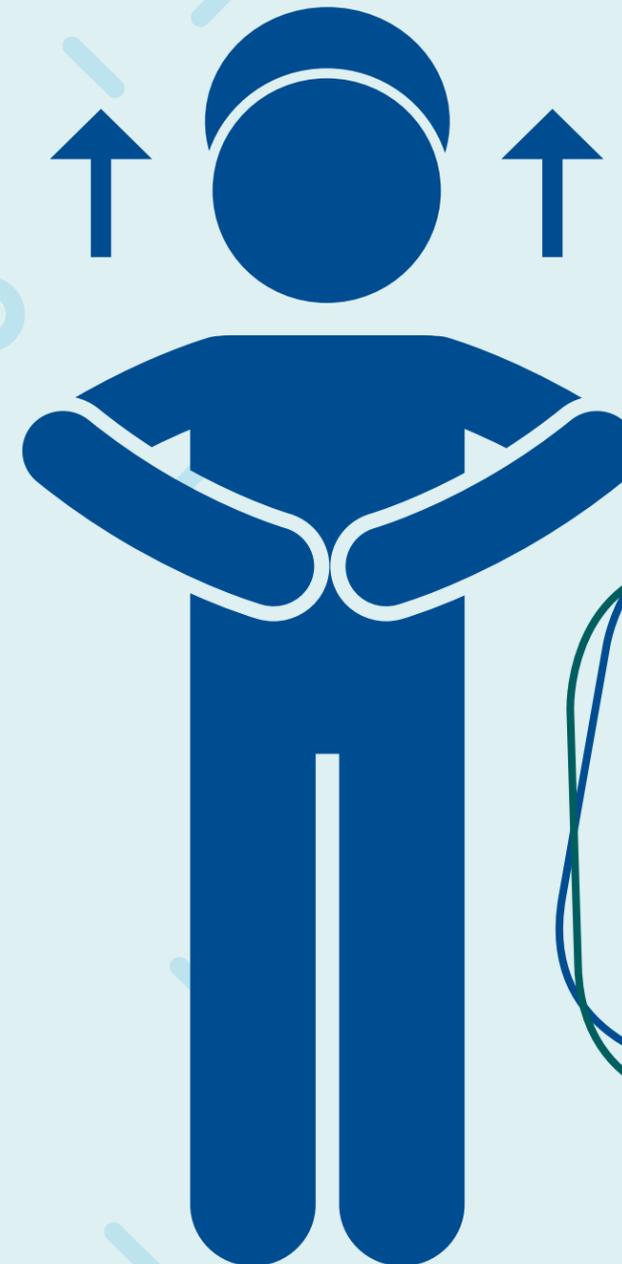


De pie con los pies separados a lo ancho de los hombros, lleve un brazo por la parte baja de la espalda tratando de no doblar el codo, con la mano contraria tome la muñeca y hale el brazo tratando de deslizarlo sobre la espalda y hacia la cadera del lado opuesto del brazo. Inclíne la cabeza hacia el lado donde va a halar el brazo estirado. Si no siente suficiente estiramiento halando desde la muñeca puede ir escalando hasta llegar al codo.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.
Repita el ejercicio con el brazo contrario.
Ver recomendación de #6 de la pag. 6



De pie, con los pies separados a lo ancho de los hombros, en frente de una pared, estire un brazo apoyando la palma de la mano en su totalidad sobre la pared a la altura del hombro; luego, sin despegar la mano ni doblar el codo, gire hacia el lado contrario del brazo extendido. Mantenga la cabeza alineada con el tronco. Cuento hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.
Repita el ejercicio con el brazo contrario.
Ver recomendación de #6 de la pag. 6



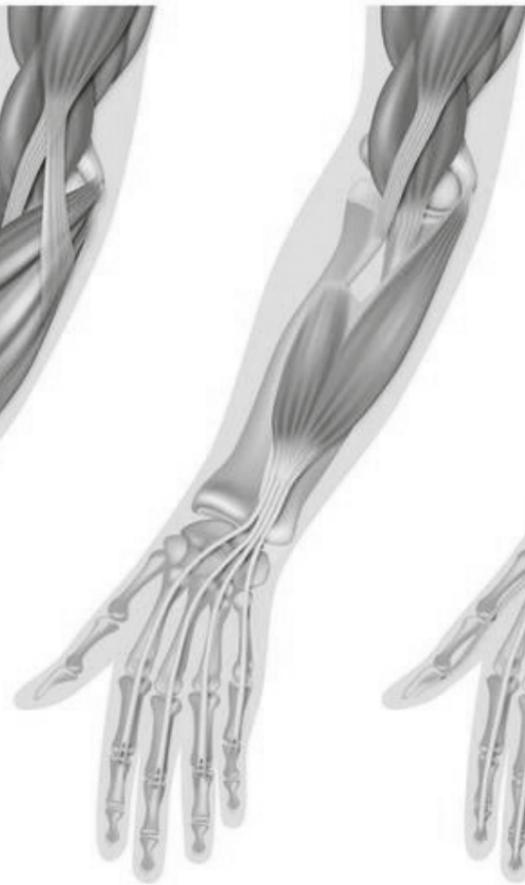
De pie o sentado, con la espalda recta y mirada al frente, junte la palma de las manos delante del pecho, separe lentamente las palmas sin despegar los dedos, levantando los codos.
Cuento hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

Antebrazo

Superficial



Middle



Deep



De pie o sentado, con la espalda recta, lleve el brazo hacia al frente dejando la mano a la altura del hombro, apuntando los dedos hacia el suelo, con la mano contraria tome los dedos y llévelos hasta que queden mirando hacia arriba, con la palma de la mano apuntando fuera de su tronco durante todo el movimiento.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio con el brazo contrario.



De pie o sentado, con la espalda recta lleve el brazo hacia el frente dejando la mano al nivel del hombro y apuntando el pulgar hacia arriba.

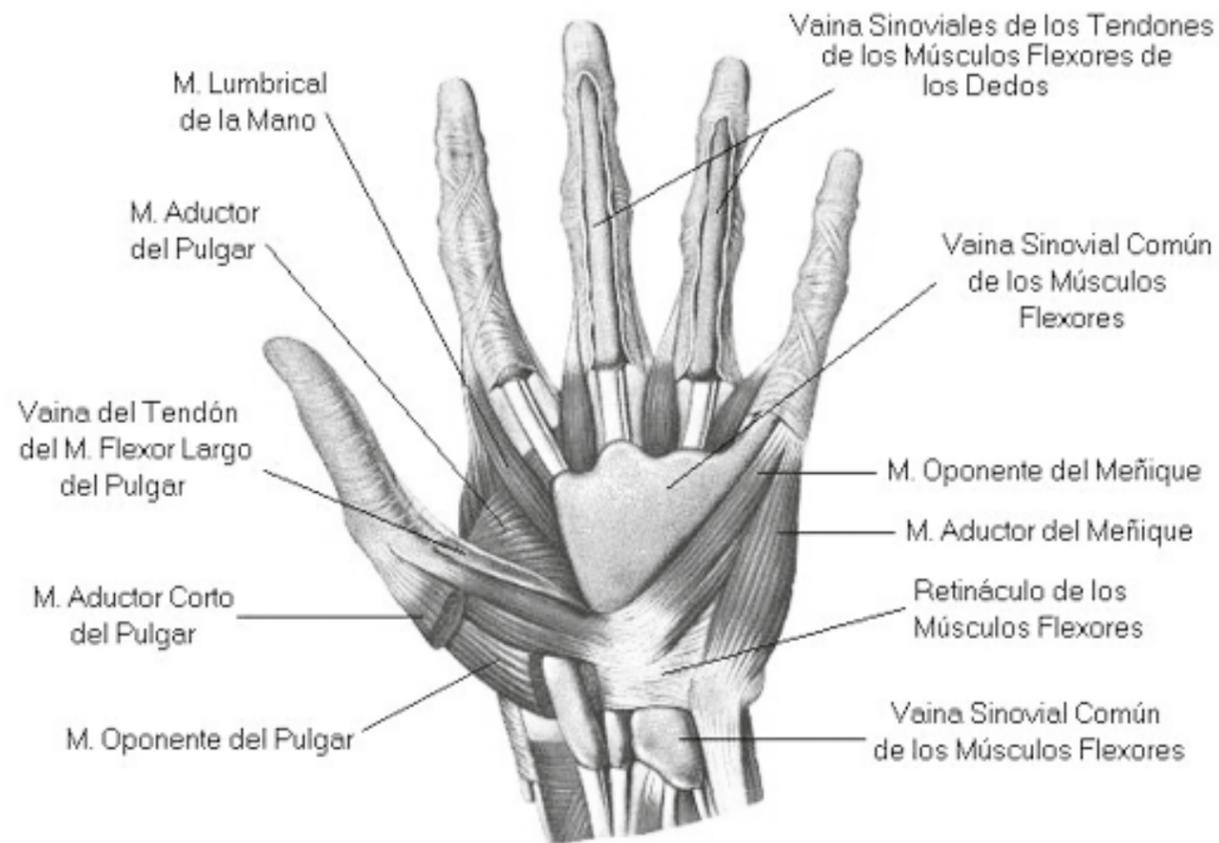
Doble el pulgar y tómelo firmemente con los otros cuatro dedos. Luego de esto baje levemente la muñeca en dirección al suelo. Cuento hasta 10 lentamente, descansen y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio con el brazo contrario.

De pie o sentado, con la espalda recta, lleve un brazo hacia al frente completamente estirado ubicando la mano a la altura del hombro; con la palma de la mano mirando hacia el suelo, con la mano contraria haga presión en el dorso de la mano llevando la palma de la mano hasta que quede mirando hacia usted. Cuento hasta 10 lentamente, descansen y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio con el brazo contrario. Ver recomendación de #6 de la pag. 6

De pie o sentado, con la espalda recta, lleve un brazo hacia al frente completamente estirado ubicando la mano a la altura del hombro; con la palma de la mano mirando hacia arriba, con la mano contraria haga presión en la palma y dedos de la mano, (No olvide que son 5 dedos y no 4 los que debe tomar) llevando el dorso de la mano hasta que quede mirando hacia usted. Cuento hasta 10 lentamente, descansen y repita 1 o 2 veces más. Repita el ejercicio con el brazo contrario. (Ver recomendación #6 de la pag. 6)



Mano

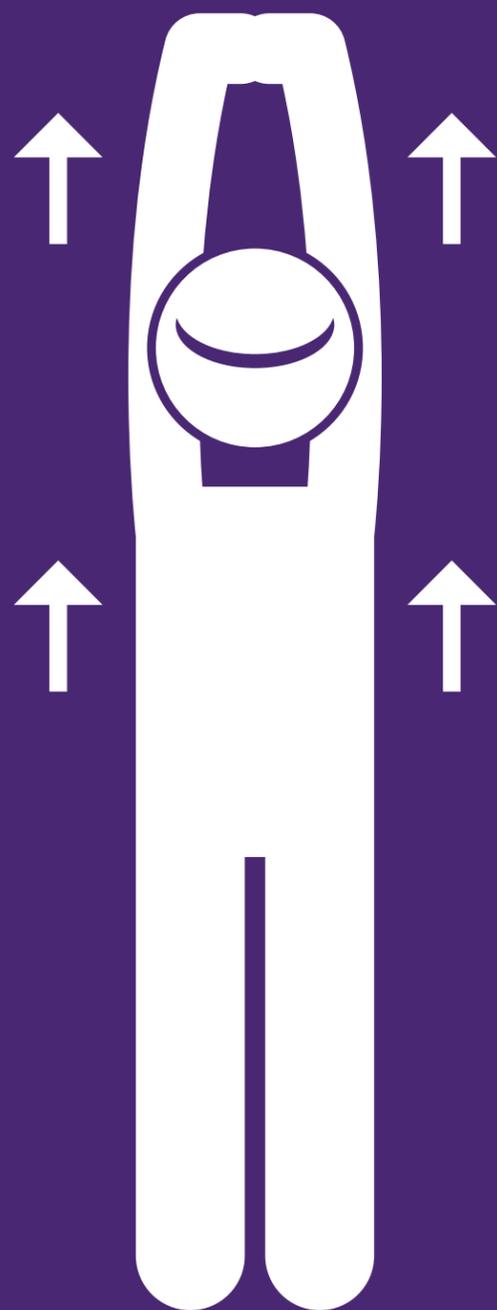


De pie o sentado, incline lateralmente la cabeza hacia un lado tratando que la oreja toque el hombro del mismo lado, ayudándose de la mano, también del mismo lado y evitando elevar el hombro contrario.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.

Repita el ejercicio hacia el lado contrario.

Ver recomendación de #6 de la pag. 6



De pie con los pies separados a lo ancho de los hombros lleve los brazos detrás de la espalda y entrelace los dedos, luego sin soltarse separe los brazos de la espalda y trate de llevarlos hacia arriba lo que mas pueda. Trate de mantener la espalda lo mas recta posible, no se agache al realizar el ejercicio.

Cuente hasta 10 lentamente, descanse y repita 1 o 2 veces más.
Ver recomendación de #6 de la pag. 6

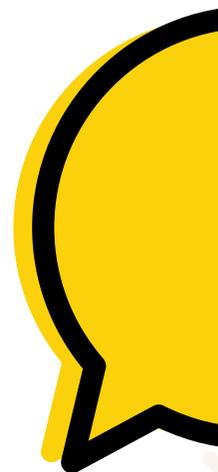
Toma un descanso,
llénate de energía
has una
pausa activa



PAUSAS
Activas



ROMPE LA **RUTINA**
Y DEDICA **10** MINUTOS
A TU **BIENESTAR**



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia
Fundada en 1951

