

3 ejercicios para personas sedentarias que pasan muchas horas sentadas

El Ciudadano · 14 de octubre de 2015



 sedentarias

Las personas sedentarias pueden morir mucho antes que las que no están la mayoría de su día sentadas. No es una exageración, lee, lee:

Al pasar mucho tiempo sentados, lo que logramos es que nuestros órganos se acostumbren a trabajar en una posición mucho más extraña de la normal, cayendo

todos “hacia abajo”, quedando semi-colgados dentro de un espacio cada vez más ajustado dentro de nuestro cuerpo. Estos operarán mucho más pegados los unos a los otros, pudiendo causar rozaduras, golpes y problemas causados por el mero hecho de pasar demasiado tiempo sentados y no preocuparnos por nuestros órganos.

Tu espina con el tiempo también se ve debilitada, un daño irreversible que después no podremos endurecer por arte de magia, ni por arte de bisturi. Lo que se estropea se estropeó, y es algo que podemos evitar si pasamos menos tiempo sentados. Si trabajas en un escritorio ¿Has oído hablar de la última moda en Standing Desks? Googlea y alucina. Eso sí es saludable. Y de mientras aquí tienes 3 ejercicios para personas sedentarias, ideales como ejercicios de oficina.

Ejercicio Caderas

Colóquese de lado y haga uno de un rodillo de espuma típica de gimnasia, son baratas y pueden utilizarse las que venden para niños en la piscina. Coloque el rodillo en el part exterior superior de la pierna (recuerde que estará de lado), cerca de su cadera. Ruede entonces el rodillo y amase bien su tejido muscular, la fascia y el tendón de la rodilla hasta la cadera. Continúa masajeando para aliviar los músculos de la cadera después de tantas horas sobre una silla!

Ejercicio Postura Joroba

Este es ideal para evitar la posición de la joroba que tanto sin darnos cuenta solemos sufrir por mirar a la pantalla. Recuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los talones cerca de su tope. Coloque el rodillo de espuma justo por encima de sus hombros, mire hacia arriba y haga cruzar los brazos frente a usted. Sentirá el estiramiento en la espalda mientras mantiene la posición y después rueda el rodillo de espuma hasta su parte baja, y luego de vuelta a entre los omóplatos.

Ejercicio glúteos

Si estás todo el día sentada o sentado es normal que el trasero se te quede flácido. Qué ocurre si colocas algo entre un libro viejo bien pesado, y encima de este coloques otros 10 más largos y pesados que la Biblia? Pues que “tu algo” se aplastará y quedará liso cual hoja de papel. Lo mismo pasa con nuestras nalgas. Si el trasero lo quieres tener con forma, no pases 8 horas en una silla. Un buen **ejercicio para el trasero** es:

Colóquese frente a esa misma silla de la que debería de huír un poco más. Agarre el respaldo con sus dos manos, estando justo detrás. Ahora junte las piernas, las rodillas bastante y flexione bajando sin separar las piernas hasta realizar una sentadilla perfecta, bajando el trasero lo máximo posible sin separar las rodillas y llegando prácticamente hasta el suelo o donde notes que ya no pueda estirar más y el dolor producido por el estiramiento sea inminente.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)