



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL (ESPOL)

GERENCIA ADMINISTRATIVA

**“TERAPIA LABORAL U OCUPACIONAL
Y RECREATIVA EN OFICINA”**





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL (ESPOL)

GERENCIA ADMINISTRATIVA

**“TERAPIA LABORAL U OCUPACIONAL
Y RECREATIVA EN OFICINA”**

EJERCICIOS

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Liberar tensiones, canalizar los niveles de estrés, fortalecer la musculatura de la columna cervical y cuello, ganar movilidad articular, elasticidad muscular y evitar molestias cervicales.

CONTENIDO: Ejercicios de elongación y estiramiento del cuello.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Mantenga el cuerpo erguido, meta el abdomen y saque pecho, hombros levemente hacia atrás, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>Gire la cabeza hacia su derecha, de esta forma se activará el músculo del cuello, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Regrese a la posición inicial, manténganse en todo momento con el cuerpo erguido, meta abdomen y saque pecho, hombros levemente hacia atrás, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.</p>	
3	<p>POSICIÓN TRES</p> <p>Ahora gire la cabeza hacia su izquierda, la mirada siempre al frente, levantando el mentón, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.</p>	

POSICIÓN NUEVE

- 9 Sin girar, mirando al frente, lleve la cabeza hacia su derecha, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN DIEZ

- 10 Regrese a la posición inicial, manténganse en todo momento con el cuerpo erguido, meta abdomen y saque pecho, hombros levemente hacia atrás, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN ONCE

- 11 Sin girar, mirando al frente, lleve la cabeza hacia su izquierda, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN DOCE

- 12 Regrese a la posición inicial y TERMINAMOS.
GRACIAS POR SU AMABLE ATENCIÓN
Y
COLABORACIÓN.



POSICIÓN TRES

3

Ahora alce o lleve los brazos hacia arriba, la mirada siempre al frente, levantando el mentón, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN CUATRO

4

Recuerde mantener en todo momento el cuerpo erguido, meta abdomen y saque pecho, baje y suba los puños 5 veces o cuente lentamente hasta 5 repeticiones, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN CINCO

5

Termina las 5 repeticiones, se queda con los puños arriba, la mirada al frente, levantando el mentón, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN SEIS

6

Manteniendo en todo momento el cuerpo erguido, meta abdomen y saque pecho, lleve los brazos a los lados, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN SIETE

7

Cabeza recta, mirando hacia adelante, mentón alzado, lleve los brazos al frente, mantener por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica y terminamos los ejercicios para hombros.



EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS (bíceps)

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Aumentar la definición muscular del brazo, para facilitar movimientos en las actividades diarias, y lo más importante es que nos ayuda a liberar tensiones y a canalizar los niveles de estrés.

CONTENIDO: Ejercicios de contracción y extensión de los bíceps, en estos ejercicios el brazo permanece fijo, se mueven solo el antebrazo y el puño.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Mantenga el cuerpo erguido, meta el abdomen y saque pecho.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>Codos pegados al cuerpo, levante el antebrazo y puño derecho, de esa manera activaremos el músculo bíceps, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Regrese a la posición inicial, manténganse en todo momento con el cuerpo erguido, meta abdomen, saque pecho, codos pegados al cuerpo y hombros levemente hacia atrás, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
3	<p>POSICIÓN TRES</p> <p>Ahora, levante el antebrazo y puño izquierdo, la mirada siempre al frente, levantando el mentón y codos pagados al cuerpo, meta abdomen, saque pecho, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	

EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS (tríceps)

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Aumentar la definición muscular de los brazos, para facilitar los movimientos en las actividades diarias, tales como levantar un bebé o cargar las compras, y lo más importante es que nos ayuda a liberar tensiones y a canalizar los niveles de estrés.

CONTENIDO: Ejercicios de contracción y extensión de los tríceps, utilizando la silla y el escritorio.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Continuando con los ejercicios para los brazos, realizaremos una rutina para los músculos tríceps en nuestro lugar de trabajo u oficina.</p> <p>Observe la reproducción gráfica y ubíquese en esa posición, sentado en su silla, meta abdomen, saque pecho, tronco superior levemente inclinado hacia adelante y codo atrás, el brazo permanece inmóvil.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>Tronco superior levemente inclinado hacia adelante, baje llevando antebrazo y puño izquierdo hacia atrás, dejando el brazo totalmente recto y estirado atrás del cuerpo, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Regrese a la posición inicial, manténgase en todo momento con el cuerpo inclinado levemente hacia adelante, meta abdomen, saque pecho, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	

POSICIÓN SIETE

7

Repita la posición cinco, llevando antebrazo y puño hacia atrás, ubicando el brazo totalmente estirado atrás del cuerpo, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN OCHO

8

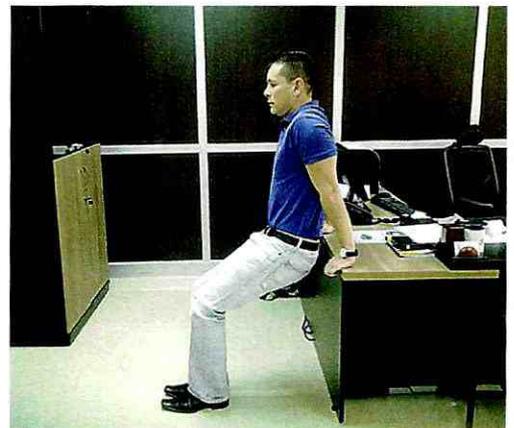
Regrese a la posición seis, sentado en su silla, meta abdomen, saque pecho, tronco superior levemente inclinado hacia adelante y codo atrás, el brazo permanece inmóvil, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN NUEVE

9

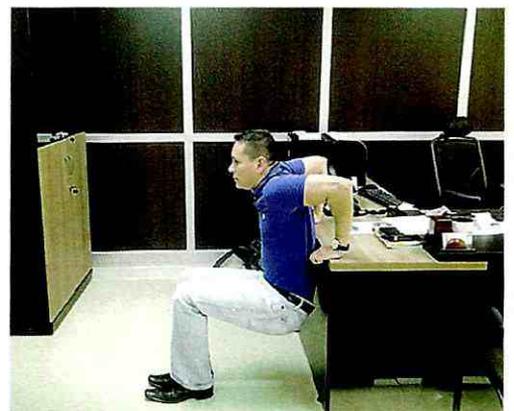
Ahora vamos a utilizar el escritorio, nos levantamos de nuestra silla, observe la reproducción gráfica y ubíquese en la posición, mirada siempre al frente, levantando el mentón, saque pecho, meta abdomen, antebrazos y muñecas sobre el escritorio un poco separadas del cuerpo, mantener la posición por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN DIEZ

10

Baje glúteos manteniendo el cuerpo recto y flexionando las piernas, en este ejercicio trabajan los brazos, permanecen fijos antebrazos y muñecas sobre el escritorio, la posición manténgala por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Liberar tensiones y canalizar los niveles de estrés, además, estabilizar la columna, manteniendo su alineación, proteger los órganos internos, tener fuerte los músculos abdominales para evitar problemas posturales como escoliosis, cifosis o lordosis, es decir, que se prepare para las exigencias de la vida cotidiana.

CONTENIDO: Ejercicios para el abdomen.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Observe la reproducción gráfica y ubíquese en esa posición, sentado en su silla, meta abdomen, saque pecho, tronco superior levemente inclinado hacia atrás, piernas totalmente estiradas, talones tocando el piso y puntas de los pies hacia adelante.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>Levantar las piernas (lo más que pueda), mantenerlas elevadas por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Regrese a la posición inicial, manténganse en todo momento con el tronco superior inclinado levemente hacia atrás, meta abdomen, saque pecho, piernas totalmente estiradas, talones tocando el piso y puntas de los pies hacia adelante, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
3	<p>POSICIÓN TRES</p> <p>Repita la posición uno, levante las piernas lo más que pueda, mantenerlas elevadas por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	

EJERCICIOS PARA DORSALES Y PECTORALES

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Liberar tensiones, canalizar los niveles de estrés, evitar, reducir y/o prevenir el riesgo de lesiones.

CONTENIDO: Ejercicios para eliminar los “rollitos” de los lados y para fortalecer los músculos pectorales.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Ahora, levántese de su escritorio. Observe la reproducción gráfica.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>De pie frente a su escritorio o a un lado, como en la posición inicial, meta abdomen, saque pecho, hombros levemente hacia atrás, estire y levante el brazo derecho, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Cuerpo erguido, meta abdomen, saque pecho, sin doblar el cuerpo, eleve la rodilla derecha y baje el codo del brazo derecho al mismo tiempo, el movimiento se lo realiza a un lado, no adelante del cuerpo, rodilla y codo no se juntan, ni se topan, se rebasan, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	

POSICIÓN SIETE

- 7 Repita la posición cinco, estire el brazo y baje la rodilla, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN OCHO

- 8 Recuerde mantener en todo momento el cuerpo erguido, meta abdomen, saque pecho, baje el codo y suba la rodilla izquierda otra vez, realice el ejercicio a un lado y no frente al cuerpo, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN NUEVE

- 9 Ahora, empezamos los ejercicios para pectorales, para este ejercicio debe estar a un paso o a un metro de su escritorio, manténgase en todo momento con el cuerpo erguido, meta abdomen y saque pecho, hombros levemente hacia atrás, incline el cuerpo, brazos extendidos y apoye las manos sobre el escritorio, la distancia entre las manos es el ancho del cuerpo, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3 observe la reproducción gráfica.



POSICIÓN DIEZ

- 10 Flexione los brazos y baje el pecho hasta tocar el escritorio, manténgase en la posición por 5 segundos o cuente lentamente hasta 5, observe la reproducción gráfica.



EJERCICIOS PARA GLÚTEOS Y PIERNAS

OBJETIVO ESPECÍFICO:

El objetivo principal y específico de todos los ejercicios realizados en estas rutinas, consiste en liberar tensiones y canalizar los niveles de estrés, para las exigencias de la vida laboral y cotidiana.

CONTENIDO: Ejercicios para glúteos y piernas.

LUGAR: Puesto de trabajo u oficina.

Nº	DESCRIPCIÓN TEÓRICA	REPRODUCCIÓN GRÁFICA
0	<p>POSICIÓN INICIAL</p> <p>Levántese de su silla de escritorio, póngase de pie, meta abdomen, saque pecho, piernas totalmente rectas y estiradas. Observe la reproducción gráfica y ubíquese en la posición.</p>	
1	<p>POSICIÓN UNO</p> <p>La pierna derecha totalmente recta y estirada, lléve lo más que pueda hacia atrás, mantenga la posición por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3. Observe la reproducción gráfica, trate de mantener el cuerpo recto junto con las piernas.</p>	
2	<p>POSICIÓN DOS</p> <p>Regrese a la posición inicial, recuerde que en todo momento meta abdomen, saque pecho, piernas totalmente estiradas, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.</p>	

POSICIÓN SIETE

7

Repita la posición cinco, flexione las piernas, llevando los glúteos hacia abajo lo más que pueda, observe la reproducción gráfica, mantener la posición por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3.



POSICIÓN OCHO

8

Regrese a la posición inicial, recuerde que en todo momento meta abdomen, saque pecho, piernas totalmente estiradas, mantener por 3 segundos o cuente lentamente hasta 3, observe la reproducción gráfica.



Regrese a su escritorio y TERMINAMOS.

GRACIAS POR SU AMABLE ATENCIÓN
Y
COLABORACIÓN.



