

La fórmula que te pondrá en forma sin moverte de la silla

Publicado el: 08-10-2019

¿Sabías que la inactividad física, tal y como alerta la BHF (British Heart Foundation), es la responsable de más de 5 millones de muertes en todo el mundo? Esto la convierte en una de las primeras diez causas de muerte humana, por lo que, y según la investigación, llevar una vida sedentaria perjudica gravemente nuestro estado de salud general.

Así lo quiere hacer saber **Harriet Griffey**, la autora de «**Siéntate bien para sentirte mejor**», que gracias a su labor como enfermera, antes de convertirse en escritora, pudo indagar profundamente en las malas costumbres que tenemos cuando estamos, especialmente, sin movernos de una silla o sillón. Y lo mejor de todo es que ha dado con soluciones muy atractivas...

Fortalece tu cuerpo sin moverte de la silla

Sí, las propuestas de la periodista y **escritora de 20 libros** son de todo menos aburridas, y aconseja hacer pequeños movimientos para que el cuerpo no sufra. "Aunque pasemos muchas horas en la silla -en el trabajo, conduciendo, leyendo o viendo la televisión- es importante alternar estos periodos con otros de actividad y distribuidos conscientemente en el día para asegurarnos que nos movemos lo suficiente", comenta en su libro. Sin embargo, hace especial hincapié en la postura que tienes en tu lugar de trabajo u ocio, por lo que ha dado con las claves para que mejores tu postura.

Cómo mejorar la postura

- Asegúrate de que tu cabeza está alineada con tus hombros y que tu barbilla está metida hacia adentro
- Siéntate en una postura erguida y apóyate en el respaldo de la silla, usando su soporte lumbar o un pequeño cojín para sostener la parte inferior de la espalda y mantener la postura recta
- Tus muslos deben estar en ángulo recto con las caderas y los pies, planos en el suelo. Usa un reposapiés bajo para mantener esa posición. Te ayudará a mantener firme la postura
- La pantalla del ordenador debe estar en frente de tus ojos, de modo que no tengas que mirar hacia arriba o hacia abajo. Si usas un portátil, procura levantarlo con alguna plataforma hasta la altura de los ojos y usa un teclado inalámbrico.
- Los hombros deben estar relajados, ni levantados ni encorvados hacia delante, y la parte superior de tus brazos y tus codos tienen que estar pegados a tu cuerpo.
- Tu teclado debería estar a la altura del codo cuando te sientas, de modo que los antebrazos estén en ángulo recto con la parte superior del brazo. Esto también ayuda a mantener los hombros relajados y bajos
- Cuando teclees, tus muñecas deberían estar rectas, en paralelo al suelo. Si sueles trabajar con un portátil, considera la opción de usar un ratón inalámbrico
- Tómate descansos cada treinta minutos, por lo menos, para andar un poco y hacer estiramientos.
- ¿Sabías que cada vez se trabaja más de pie frente al ordenador? En un intento de contrarrestar los efectos de las largas horas que pasamos sentados... Merecería la pena tomarlo en consideración si trabajas constantemente con un ordenador, ya que te ayudaría a proteger tu salud física

Para ejercitar los glúteos...

- Siéntate en la silla en ángulo recto, con los pies planos en el suelo.
- Tensa y contrae los músculos de los glúteos deliberadamente mientras cuentas hasta diez.
- Descansa y repite el movimiento diez veces
- Procura llevar a cabo el ejercicio varias veces al día

Cómo sentarse correctamente en el trabajo - Unsplash

Además aconseja estirar el cuerpo, como por ejemplo los hombros que con el paso de los minutos terminan cogiendo una postura encorvada nada recomendada. Es por ello que Harriet recomienda un **estiramiento regular** y suave de los músculos, de forma que los tendones y los ligamentos los mantengas flexibles. Para terminar, la escritora resalta la importancia de fortalecer los músculos: "Mantener fuertes los músculos de la parte superior de la espalda, los brazos e incluso los abdominales te ayudará a proteger todo tu cuerpo de las largas horas que pasas en una silla". ¿Su último consejo? Ponerte una **alarma cada 30 minutos** que te recuerde que debes **levantarte de la silla para moverte** y estirar el cuerpo.

Fuente: <https://netsaluti.com>