

El ejercicio que más te conviene según tu profesión

Publicado el: 02-03-2020

Algunas posturas corporales pueden dar lugar a desequilibrios musculares si, pasada la jornada laboral, no se adquieren otras rutinas donde se activen otras partes del cuerpo

¿Trabajas frente a un ordenador, de pie o quizá cargando peso? No solo las tareas que se desempeñan en una u otra postura son diferentes, sino que tu cuerpo se acostumbra y puede dar lugar a desequilibrios musculares si, pasada la jornada laboral, no se adquieren otras rutinas donde se activen otras partes del cuerpo.

Es lo que les ocurre a aquellos que trabajan sobre una silla, como los taxistas, algunos periodistas, oficinistas, secretarios y una larga lista de profesiones que requieren de una mesa y una silla para **desempeñar dicha labor**. Pero también están los que no encuentran un momento para sentarse y permanecen de pie durante largas horas: peluqueros, camareros o profesores, entre otros. No menos importancia merecen quienes necesitan de su fuerza para trabajar: todos los que se preparan para transportar importantes cargas de peso y doblan la espalda, van a paso lento y después les duelen las lumbares, las manos, las piernas...

Los expertos en fitness conocen entrenamientos específicos para que este tipo de personas puedan fortalecer otras zonas de su cuerpo durante o después de su trabajo.

Para quienes trabajan siempre sentados

Resulta relajante pensar que el trabajo de algunos periodistas, taxistas u oficinistas es relajado porque pasan cerca de nueve horas con el trasero pegado a una silla, sin ningún tipo de cansancio corporal, pero esta postura es un flaco favor a todos aquellos que han de permanecer sentados durante tanto tiempo. "Si yo entrenara a un taxista le diría que, entre cliente y cliente, diese un paseo por el barrio y luego se embarcara en la búsqueda de otra persona. Levantarse del asiento, caminar para atender el teléfono... Son pasos que se suman a los que se dan cada día", cuenta Martín Giacchetta, que añade que "también es aconsejable que, antes de sentarnos, hagamos alguna que otra sentadilla".

Miguel Ángel Peinado, en cambio, dice que «los mejores ejercicios serían los funcionales, donde se trabajen el mayor número de músculos». ¿Qué ejercicios son esos? Burpees, escalador, sentadillas con saltito, zancadas con bíceps, escalador, jumping.jacks, skipping, saltar a la cuerda, boxeo, etc. Lo pueden hacer en casa en plan circuito HIIT, ya que serían la mejor opción para quemar calorías y acelerar el metabolismo.

Pero ahí no acaba todo: el entrenador personal de rostros conocidos como la influencer Paula Ordovás o el cantante David Bisbal tiene otra alternativa: "Realizar alguna clase colectiva tipo body pump, body attack, zumba, crossfit ... Algo cañero", cuenta el experto. Otra de sus recomendaciones sería la de realizar cualquier deporte en el que se invierta, al menos, una hora. «Es importante que, además de **activar los músculos**, te guste y te permita socializar, como por ejemplo el pádel, el tenis, el fútbol o el running".

Para aquellos que trabajan de pie

No cabe duda de que las personas que trabajan de pie están más activas que aquellos que

permanecen sentadas, pero esto tampoco es bueno para la musculatura porque la postura es siempre la misma y hay otras zonas que deben de activarse, además de dedicar un tiempo al descanso, muy importante a la hora de hacer ejercicio. "A estas personas, al estar la mayor parte del día de pie, les aconsejaría sobre todo ejercicios de fuerza, como puede ser ir al "gym" a hacer máquinas o pesas. También deberían hacer ejercicio en casa con su propio peso corporal o ir a **clases colectivas** en el gym como gap, pilates o ciclo", aconseja el experto Miguel Ángel Peinado.

Para los que trabajan cargando peso

Estas profesiones, al ser muy duras, normalmente se sufre mucho de dolores de espalda , **lumbares** y ciertas articulaciones. Por lo tanto, lo más recomendable serían ejercicios de corrección postural: core y flexibilidad. "Lo ideal serían clases de pilates, [yoga](#) y abdominales, para corregir esas partes del cuerpo y evitar sobre todo los interminables dolores de espalda", desvela Miguel Ángel Peinado.

Fuente: <https://netsaluti.com>