



El truco para hacer ejercicio en la oficina sin que nadie lo note

Descripción

Si te sientas en la oficina durante ocho horas al día y llegas a casa cansado después de un día de trabajo y no quieres ir al gimnasio, no te desesperes, tú también puedes ponerte en forma. Hoy te contamos un truco muy sencillo para que tú también puedas aprovechar las horas frente al ordenador para entrenar.

Este ejercicio no solo lo ayuda a mantenerse en forma, sino que también lo hace más enérgico e incluso más productivo a medida que rompe con su estilo de vida sedentario. Los expertos coinciden en que permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar aumentos en la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Por ello, es recomendable ir introduciendo poco a poco en la jornada laboral pequeños momentos de descanso, en los que puedas levantarte de la silla y moverte.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

El mejor ejercicio para trabajar y ponerse en forma

Puede hacer ejercicio mientras está sentado frente a la computadora y escribiendo. Integra en tu rutina diaria de trabajo ejercicios hipopresivos, ideales para mejorar la postura de la espalda, entrenar el suelo pélvico y tonificar la zona abdominal. Además, puedes realizarlas sin que tus compañeros de equipo se den cuenta.

Descubre una forma diferente de entrenar tus abdominales. PIXABAY

Cómo hacer abdominales en la oficina sin que nadie se dé cuenta

Para entrenar la zona abdominal mientras estás sentado, solo necesitas realizar tres respiraciones profundas. En la tercera vez, exhala todo el aire. Luego abre las costillas como si quisieras respirar

mucho aire y siente cómo se te cae el ombligo. Mantén esta posición durante 10 segundos. Primero, repite este ejercicio 10 veces. Poco a poco podrás adaptarlo a tus rutinas diarias y aumentar el número de repeticiones.



Los tres estiramientos que debes hacer todas las mañanas para deshacerte de los rollitos

No pases demasiado tiempo sentado

Además de hacer estos ejercicios siempre que te acuerdes, debes evitar pasar mucho tiempo sentado. Aproveche cada descanso para ir al baño o tomar un café, y haga el mayor ejercicio posible. Si su lugar de trabajo tiene varios pisos, use las escaleras y vaya a los baños de los pisos superiores. Lo mismo se aplica si la cafetería está ubicada en el sótano. Olvídate del ascensor y sube y baja las escaleras siempre que puedas.



Caminar 10 minutos al día puede salvarte la vida.

Andar al trabajo

Otra forma de aprovechar la jornada laboral para hacer ejercicio es ir andando al trabajo. Mientras vivas en la misma ciudad donde trabajas, deja el coche en casa y camina hasta la oficina. Si además te olvidas del ascensor en casa, mejor que mejor. Tu figura te lo agradecerá.

Fecha de creación
mayo 2023