



## PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LOS FUNCIONARIOS DEL PODER JUDICIAL

### Estimados(as) Funcionarios(as):

Comunicamos a Ustedes que el Departamento de Bienestar ha realizado un convenio de trabajo con **Gimnasio PilatesQi**, cuyo Director **Sr. Rodrigo Abett de la Torre** miembro de la *Pilates Method Alliance*, cuenta con más de 15 años de experiencia y formación continua en las más prestigiosas escuelas del mundo, ha desarrollado un **programa específico de actividades** dirigido a todos los Funcionarios(as) del Poder Judicial, el cual contempla:

- 1) **Cápsulas de ejercicios** de máximo 10 minutos de duración, que incluyen ejercicios y consejos relativos a la importancia de mantenerse en movimiento, sobre todo en el contexto de teletrabajo en que la salud física y mental se pueden ver perjudicadas por efectos del encierro y rutina diaria.
- 2) **Clases de Pilates** con una duración de 45 minutos, las cuales están diseñadas para ser practicadas por todo tipo de persona sin riesgo de provocar lesiones de ningún tipo.

### Forma de Trabajo

- ✦ Todos los días a las **09:00 horas** recibirán en sus correos electrónicos un link mediante el cual se accede a la **Cápsula de Ejercicio** que tiene una duración máxima de 10 minutos, por lo tanto podrán realizar una pausa saludable en la comodidad de sus hogares.
- ✦ Los días: Lunes, Miércoles y Viernes a las **17:00 horas** recibirán en sus correos electrónicos un link mediante el cual podrán acceder a una **clase de Pilates** de 45 minutos de duración.

**Todas las Cápsulas y Clases de Pilates estarán además disponibles en nuestra página web:**  
[bienestar.pjud.cl](http://bienestar.pjud.cl)

## Beneficios de practicar Pilates (Fuente: efesalud.com)

### 1. Mejora y corrige la postura corporal

Los ejercicios que se ejecutan durante una sesión de Pilates contribuyen a la higiene postural. Con ello, se mejora la posición del abdomen, del pecho y de los hombros. De esta forma, se consigue una postura correcta al estar de pie, caminando o sentado. Así, se ayuda a evitar los dolores de espalda que acarrearán el mantener posturas corporales incorrectas.

### 2. Ayuda a ganar flexibilidad

Gran parte de los ejercicios de Pilates se basan en el **movimiento y estiramiento del cuerpo**, lo que permite el alargamiento de los músculos. Por tanto, esto provoca ir ganando, poco a poco, flexibilidad corporal.

### 3. Mejora la respiración

Los ejercicios en Pilates se complementan con la respiración para ayudar a relajar el cuerpo y facilitar el movimiento. Como consecuencia de esta práctica, las personas controlan mejor su respiración durante su día a día.

### 4. Gana movimiento

Pilates es una de las modalidades más recomendadas para las personas con problemas en las articulaciones o que pasan demasiado tiempo sentados. Durante las clases se mejora la movilidad de las articulaciones, lo que hace que con el tiempo se gane movimiento en ellas y se pierda rigidez.



- 
- Ante consultas o dudas contactarse con Paula Moya Muñoz al correo electrónico: [pmoya@pjud.cl](mailto:pmoya@pjud.cl)

## DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

“Cada día más y mejores beneficios para usted y su familia”

\*El Departamento de Bienestar del Poder Judicial es fiscalizado por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))