



10

Exercicis a la feina

Abans de començar... recordeu!



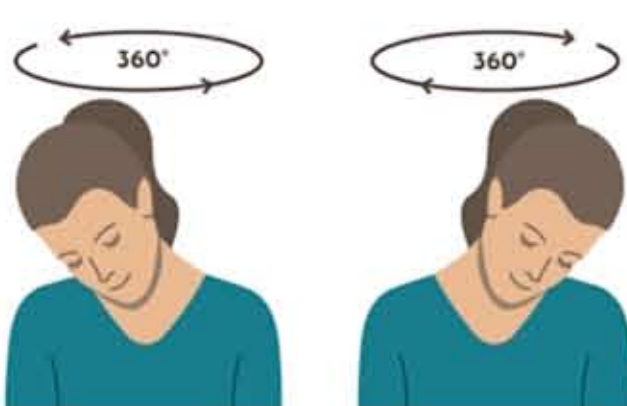
- La respiració
- La posició del cos
- Fer l'exercici en tot el seu recorregut
- Sigueu respectuosos amb la vostra condició física
- Si durant la pràctica sentiu alguna molèstia atureu l'exercici.



I si podeu...

- Intenteu que els estiraments formin part de la vostra rutina
- Adapteu el lloc de treball a les vostres dimensions i necessitats
- Tingueu consciència corporal. Escolteu què diu el cos.

1 / Estirament de la zona cervical



- Col·loqueu la columna en posició "recta".
- Relaxeu les espatlles cap avall i col·loca la barbeta enfocada al coll.
- Inhaleu i exhaleu lentament mentre feu cercles petits amb el cap.
- Feu el moviment en ambdós sentits, respirant lentament.
- Acabeu l'exercici tornant al centre.



Realitzar 3 voltes en cada sentit.

2 / Estirament de trapezis

- Col·loqueu la columna en posició "recta".
- Inclineu el cap a l'esquerra i dirigiu la mirada cap a terra.
- Si voleu més intensitat estireu el braç dret, com si volguéssiu que el dit mitjà toqués a terra.



**Realitzar 20 segons a cada costat.
Canvieu de braç per estirar trapezi esquerre.**



3 / Estirament d'espatlles

- Relaxeu les espatlles.
- Roteu primer cap endarrere i després endavant.
- Moviments pausats.



Realitzar 5 o 6 vegades.



4 / Estirament d'espatlles i pectoral

- Entrelleceu les mans darrere vostra.
- Estireu els colzes.
- Pit cap al sostre.
- Inhala profund i deixa anar lentament.
- Concentrat en la teva respiració



Realitzar durant 60 segons.



5 / Estirament lateral

- Posició neutra inhalem i estirem els braços cap a dalt.
- Exhalem girant cap a l'esquerra.
- Inhalem centre.
- Exhalem girant cap a la dreta.



Realitzar anada i tornada en 20 segons.



6 / Estirament de la musculatura de l'avantbraç i canells

- Estireu el braç amb el palmell de la mà cap a dalt.
- Doblegueu el canell i apunteu amb la mà cap a terra.
- Amb l'altra mà, estireu suaument cap a vosaltres, fins que sentiu estirar l'avantbraç.



Realitzar durant 30 segons cada braç.

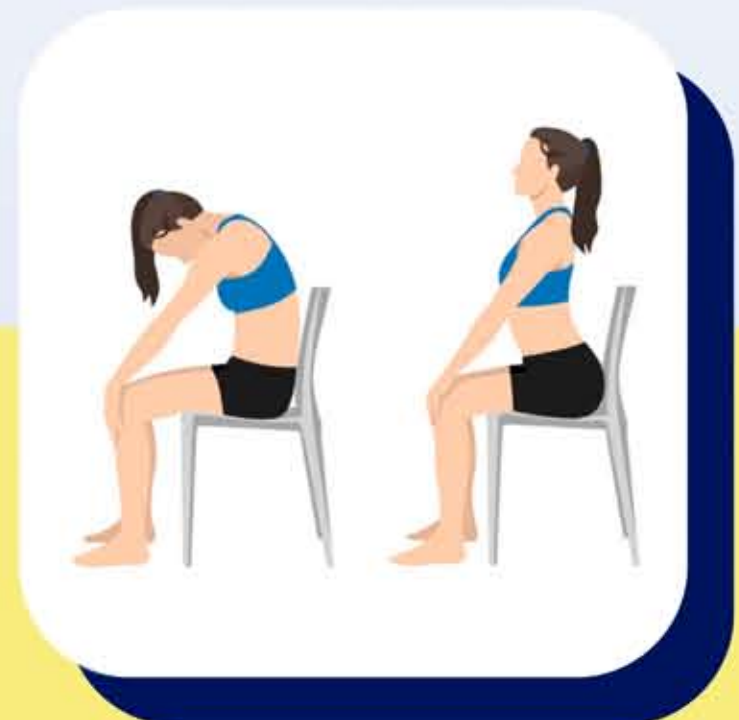


7 / Estirament d'esquena i obertura del pectoral

- Col·loqueu les mans en els genolls amb l'esquena recta.
- Inhaleu profund mentre arquegeu l'esquena, traient pit cap al sostre.
- Exhaleu lentament, dur la barbeta cap al pit



Realitzar l'exercici de 3 a 6 vegades.



8 / Estiraments de glutis, espatlla, esquena i cames

- Poseu-vos dempeus recolzant les mans a la vora de la taula.
- Inhaleu i feu un pas enrere, col·locant els braços en extensió i les cames obertes.
- Exhaleu mentre col·loqueu el cap al mig dels braços.
- Intenteu arribar una mica més avall.
- Retorneu lentament.



Realitzar durant 30 segons.



9 / Estiraments d'extremitats inferiors

- Primer tram de l'exercici:
- Col·loqueu-vos cap a on acaba la cadira.
 - Flexioneu una cama a 90° i l'altra estirada amb el turmell en flexió.
 - Flexioneu des del maluc, cap a davant.
- Segon tram de l'exercici:
- Recolzeu la cama que teníeu estirada, sobre el genoll i flexioneu una mica endavant.



Realitzar 15 segons cada postura.



10 / Posició de relax

- Inhaleu en una posició neutra asseguts a la cadira.
- Exhaleu inclinant el cap direcció a terra, relaxant l'esquena.
- Pugeu a la posició neutra asseguts inhalant.



El podeu fer tantes vegades com vulgueu.

