

EXERCICIS I ESTIRAMENTS

- ✓ REALITZAR-LOS 10 MINUTS ABANS D'INICIAR LA JORNADA LABORAL
- ✓ REALITZAR-LOS DURANT LA JORNADA LABORAL EN LES PAUSES ACTIVES CADA 50 MINUTS
- ✓ REALITZAR-LOS DURANT 10 MINUTS DESPRES DE FINALITZADA LA JORNADA LABORAL

ESTIRAMENTS

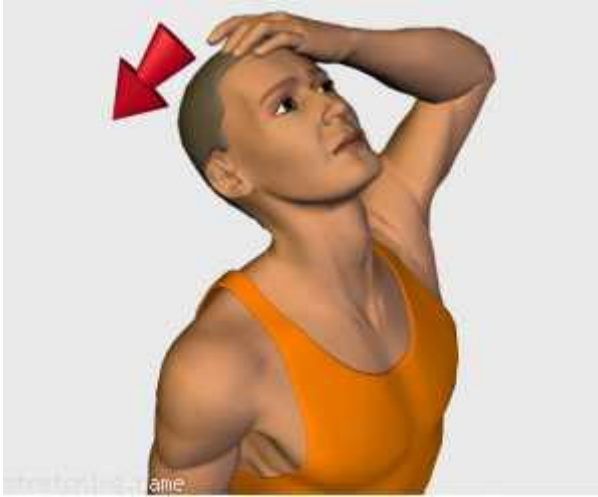
1. RAONS PER LES QUALS FER ESTIRAMENTS

- ✓ PER REDUIR TENSIO MUSCULAR I SENTIR EL COS MES RELAXAT
- ✓ PER EVITAR LESIONS MUSCULARS (un múscul fort estirat prèviament resisteix millor la tensió que un múscul fort sense estirar)
- ✓ PER DESENVOLUPAR CONCIENCIA CORPORAL (mentre estires les diferents parts del cos, et concentres en elles i et mantens en contacte amb elles)
- ✓ PER FACILITAR LA CIRCULACIO

2. COM FER CORRECTAMENT ELS ESTIRAMENTS

- ✓ L'ESTIRAMENT HA DE SER RELAXAT I SOSTINGUT (concentrant l'atenció en els músculs que s'estan estirant)
- ✓ L'ESTIRAMENT CAL MANTENIR-LO ENTRE **20-30 SEGONS**
- ✓ AL REALITZAR L'ESTIRAMENT S'HA DE NOTAR UN TENSIO MODERADA, **MAI DOLOR!!** (l'estirament realitzat correctament no ha de ser dolorós)
- ✓ AL FER L'ESTIRAMENT NO CONTENIR LA RESPIRACIO (portar una respiració natural ens ajudarà a relaxar la musculatura. Si tenim dificultats per respirar es que no estem prou relaxats, desfer l'estirament i tornar a començar)
- ✓ AL FER L'ESTIRAMENT, NO SOBREESTIRAR NI FER REBOTS (l'objectiu que volem aconseguir és relaxar la musculatura i no escurçar-la encara més)

EXERCICIS



Ma sobre el front i amb suavitat portar el cap una mica enrere sense moure el cos.

Mantenir la posició durant 10 segons.

Repetir l'exercici 3 vegades.

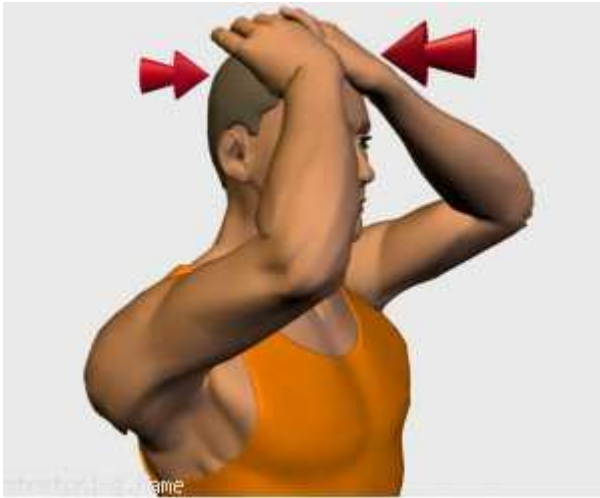


Exercici d'enfortiment del coll (exercici isomètric).

Fem pressió amb la ma al mateix temps que fem força amb el cap en sentit oposat.

Mantenir la posició durant 10 segons cada costat.

Repetir l'exercici 3 vegades.

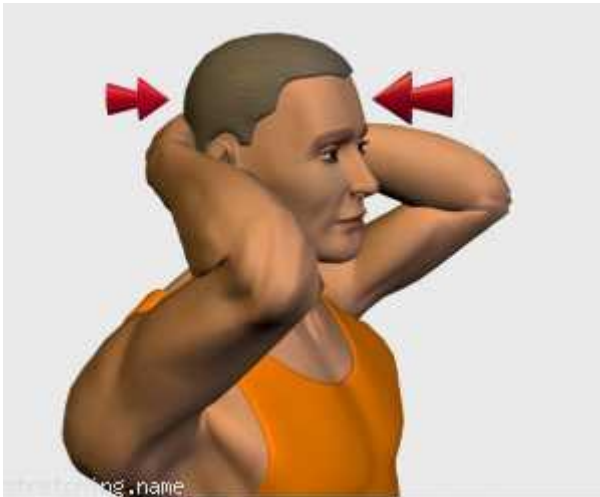


Exercici d'enfortiment del coll (exercici isomètric).

Fem pressió amb les mans en el front, al mateix temps que fem força amb el cap en sentit oposat.

Mantenir la posició durant 10 segons.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Exercici d'enfortiment del coll (exercici isomètric).

Fem pressió amb les mans en la part de darrere, al mateix temps que fem força amb el cap en sentit oposat.

Mantenir la posició durant 10 segons.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Exercici d'enfortiment del coll.

Tensem la musculatura davantera del coll, just sota de la barbeta.

Mantenim la posició durant 10 segons.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Exercici d'enfortiment de l'esquena.

Amb les mans col·locades a l'alçada del pit, aixequem els colzes a l'alçada de les espatlles, espatlles relaxades, tirem els colzes enrere ajuntant les escàpules.

Mantenim la posició durant 10 segons.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Estirem alternativament els braços intentant allargar una ma més que l'altra (com si volguéssim tocar el sostre).

10 vegades amb cada braç.

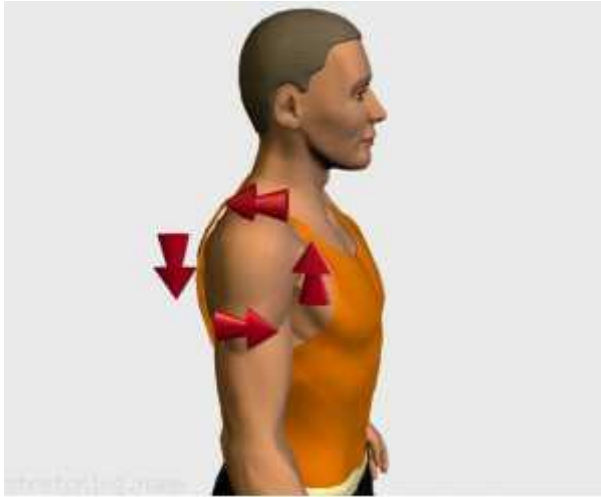
Repetir l'exercici 3 vegades.



Amb els braços estirats enganxats al cos, aixequem les espatlles (com si volguéssim tocar amb les espatlles les orelles).

10 elevacions.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Rotacions de les espatlles.

10 rotacions endavant i 10 enrere, moviment ampli.

Repetir l'exercici 3 vegades.



Entrellaçar les mans i girem els canells en ambdós sentits (opció sense entrellaçar i punys tancats).

10 rotacions en un sentit i 10 en l'altre.

Repetir l'exercici 3 vegades.

ESTIRAMENTS



Deixem caure el cap suaument, mantenim posició durant 20-30 segons. Canvi de costat (opció ajudar-nos amb la ma si no notem l'estirament).

Mateixa posició mirem els dits del peu, mantenim posició durant 20-30 segons. Canvi de costat (opció ajudar-nos amb la ma si no notem l'estirament).

Mateixa posició mirem l'espatlla contraria, mantenim posició durant 20-30 segons. Canvi de costat.



Entrellacem les mans per darrere del cap per sobre de la nuca.

Tirem del cap per portar-lo cap a baix fins que la barbata toqui el pit.

Mantenir la posició 20-30 segons.



Entrellacem les mans i estirem els braços cap a dalt com si volguéssim tocar el sostre.

Mantenir la posició 20-30 segons.



Ídem estirament anterior però entrellaçant els braços per darrera del cap.

Mantenir la posició 20-30 segons.



La ma dreta agafa el canell esquerre i ens inclinem lateralment cap a la dreta. Canvi de costat.

Mantenir la posició 20-30 segons.



Entrellacem els dits per darrere de l'esquena. Estirem els braços i traiem el pit. Esquena recta estrenyent l'abdomen (opció elevació dels braços).

Mantenir la posició 20-30 segons.



Un braç passa per davant del pit i amb la ma contraria acostem el braç al pit.

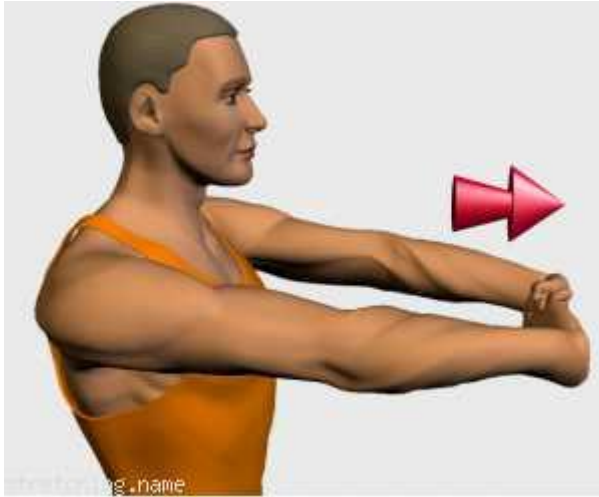
Dobleguem el colze del braç estirat i la ma contraria empeny el colze.

Mantenir la posició 20-30 segons.



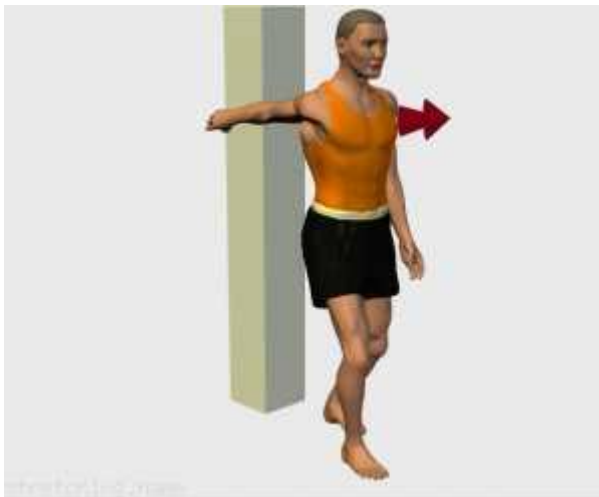
Estirament de tríceps.

Mantenir la posició 20-30 segons.



Entrellacem les mans, amb els palmells de les mans cap endavant, estirem els braços endavant.

Mantenir la posició 20-30 segons.



Ma esquerra agafa marc de la porta, peu esquerra avançat, rotem el cos en sentit contrari. Canvi de costat.

Mantenir la posició 20-30 segons.

ALTRES EXERCICIS I ESTIRAMENTS

