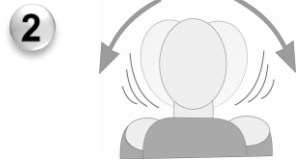


Exercicis a l'oficina



Introducció



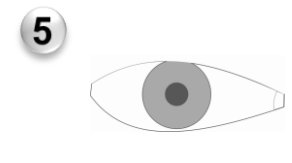
Coll



Esquena



Avantbraç, canell i mà



Ulls

LLEGEIX la següent introducció, **INCLINANT EL CAP**

Una jornada laboral en **posició assegut** o amb activitats que requereixen l'adopció de **postures estàtiques** ha de ser combinada amb altres activitats que requereixen la manca de mobilitat (els músculs tendeixen a engarrotar-se). Per això és convenient que es realitzin **micropauses** (petites pauses) cada hora / mitja i si és possible intercalar exercicis de relaxació muscular.

Els exercicis ens poden ajudar a **reduir la tensió acumulada**. Et recomanem que durant les pauses de treball realitzis aquests senzills exercicis que es troben estructurats en **quatre grups**:

- Coll
- Esquena
- Avantbraç, canell i mà
- Esquena

Tots els exercicis que veuràs a continuació es poden realitzar a la cadira de treball. Ara que ja has començat amb les inclinacions de coll, **continua...**



Exercicis a l'oficina



Introducció



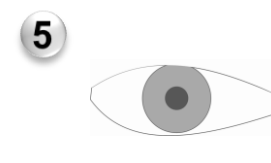
Coll



Esquena



Avantbraç, canell i mà



Ulls

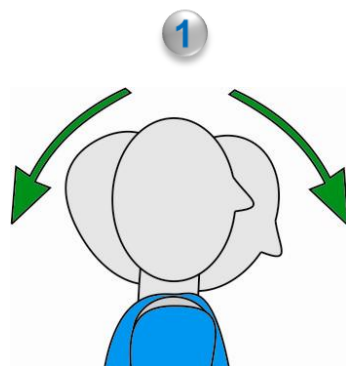
Relaxació muscular de la ZONA CERVICAL

Exercicis de coll

Amb l'objectiu de reduir la fatiga musculoesquelètica i, en especial, la tensió de coll i espatlles, es recomana la realització d'exercicis que et poden ajudar a **relaxar la zona cervical**. Aquests exercicis es poden realitzar a la cadira de treball.

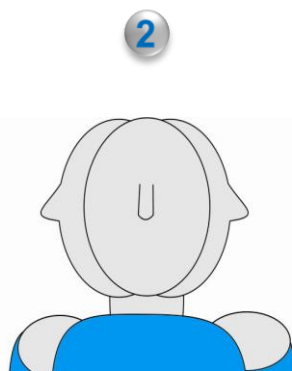


4 repeticions cada
90 minuts



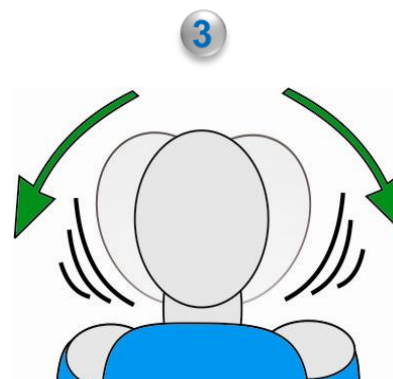
Flexió i extensió de coll
(digues SI)

Flexiona el cap cap endavant (2 segons) i **després cap enrere** (2 segons).



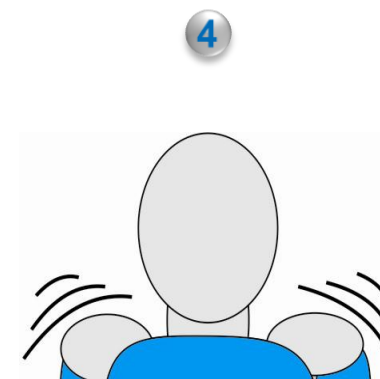
Girs de coll
(digues NO)

Gira el cap cap a la dreta (2 segons) i **després cap a l'esquerra** (2 segons).



Inclinació del cap

Inclina el cap cap a la dreta (2 segons) i **després cap a l'esquerra** (2 segons).



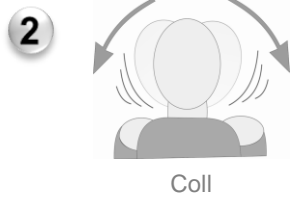
Elevacions d'espatlles
(digues no ho sé)

Puja i baixa les espatlles amb els braços estirats i relaxats. També pots fer **rotacions** d'espatlles, primer cap endavant i després cap enrere

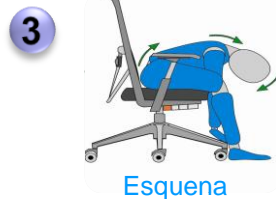
Exercicis a l'oficina



Introducció



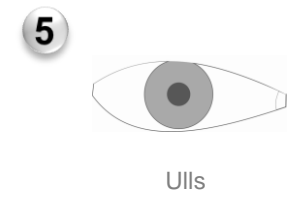
Coll



Esquena



Avantbraç, canell i mà



Ulls

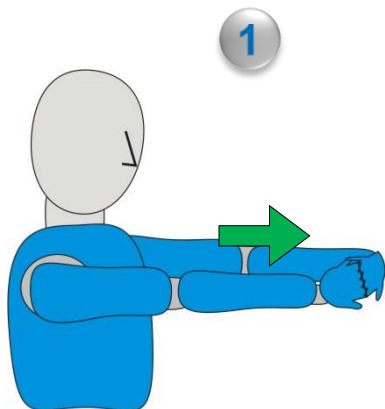
Exercicis de relaxació muscular de L'ESQUENA

Exercicis d'esquena

Aquests exercicis t'ajudaran a reduir la tensió acumulada a l'esquena.

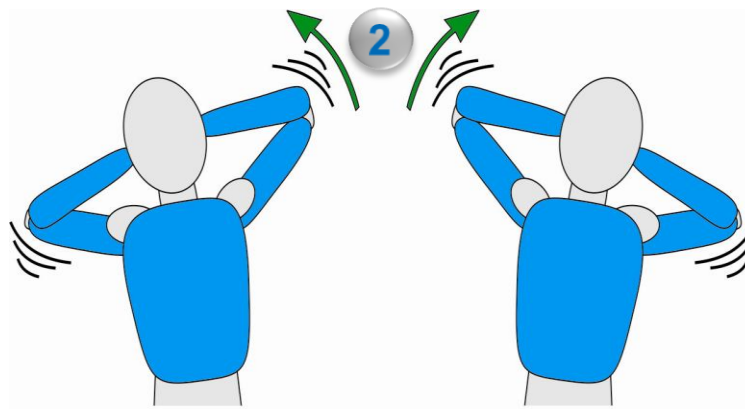


4 repeticions cada 90 minuts



Part alta de l'esquena (deltoides)

Entrellaça les mans amb el palmell de la mà cap endavant i estira els braços en la mateixa direcció 10 segons.



Estiraments d'esquena laterals

Col·loca les **mans darrere del clatell** i amb l'**esquena recta**. Després aixeca un **colze cap amunt** i seguidament canvia de costat i aixeca l'altre. Fes varies repeticions (cinc a cada costat). Aquests exercicis es poden realitzar assegut/da a la cadira.



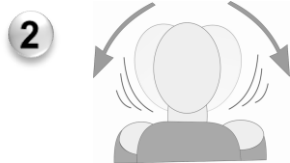
Estiraments d'esquena (flexions)

Assegut/da a la cadira, **flexiona el cos cap endavant** i a la vegada tira el cap cap avall (reposa uns segons)





Introducció



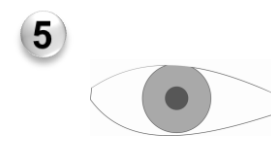
Coll



Esquena



Avantbraç, canell i mà



Ulls

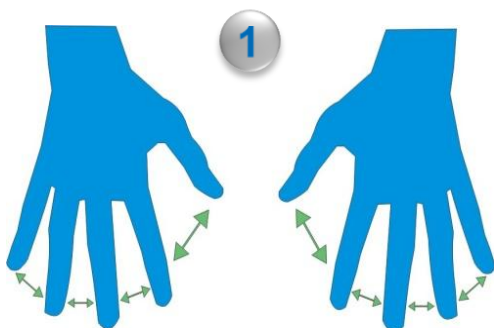
Relaxació de la musculatura D'AVANTBRAÇ, CANELL I MÀ

Exercicis de canells i mans

El treball amb Equips amb Pantalla de Visualització de Dades pot provocar una sobrecàrrega muscular del conjunt avantbraç, canell i mà derivada del moviment repetitiu d'aquesta zona.

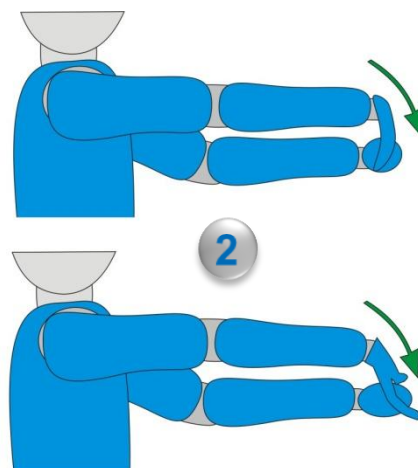


4 repeticions cada 90 minuts



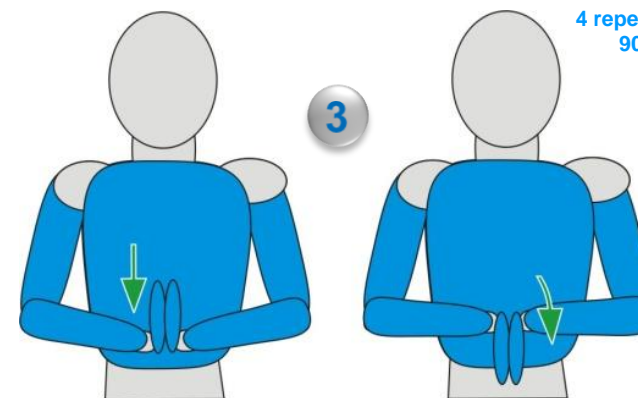
Estirament dels dits

Separa i estira els dits durant 10 segons fins que sentis la tensió de l'estirament. Després, relaxa els dits i tanca la mà fent força amb el puny tancat.



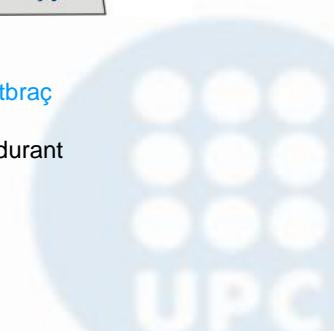
Flexió i extensió del canell

Estira el braç i amb el **palmell de la mà cap a baix**, flexiona el canell (durant 10 segons). Després, amb el **palmell de la mà cap amunt** desplaça els dits cap avall.



Estirament de canell i avantbraç

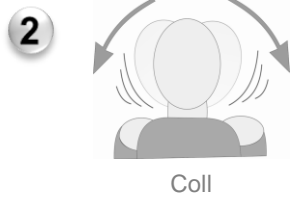
Procura aguantar la posició durant 10 segons a cada exercici



Exercicis a l'oficina



Introducció



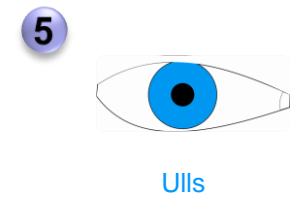
Coll



Esquena



Avantbraç, canell i mà



Ulls

PER EVITAR LA FATIGA VISUAL derivada del treball amb Equips amb Pantalla de Visualització de Dades, realitza els següents exercicis

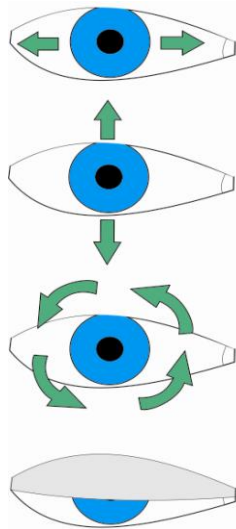
Exercicis per relaxar els ulls

Amb l'objectiu de minimitzar la **fatiga visual** et recomanem la realització d'una sèrie d'exercicis. Aquests exercicis poden ser realitzats tant al lloc de treball com a qualsevol altre indret.

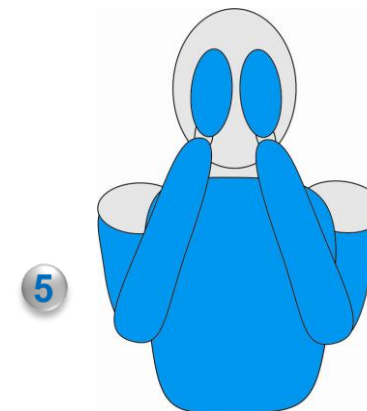
Et recomanem que cada 20 minuts de treball amb l'ordinador, miris cap a un punt llunyà durant 20 segons (20"/20")



4 repeticions cada 90 minuts



- 1 Focalitza els ulls **cap a un costat** aproximadament 2 ó 3 segons, després repeteix la mateixa operació cap al costat contrari (dreta i esquerra). Fes cinc repeticions a cada costat (no giris el cap)
- 2 Fes el mateix que al primer exercici, però mira **cap a amunt i cap avall**. Fes cinc repeticions
- 3 Ara, **rota els ulls** fent un cercle. Cinc vegades en la direcció de les agulles del rellotge i cinc vegades en sentit contrari
- 4 Com que la **frequència de parpelleig** quan utilitzem Equips amb Pantalles de Visualització de Dades és menor a la normal, procura parpellejar regularment, així com tancar els ulls durant uns segons quan realitzis els exercicis.



Tanca el ulls i tapa'ls amb el palmell de la mà (per evitar que entri llum) durant 15 segons.

Evita pressionar els glòbuls oculars.

