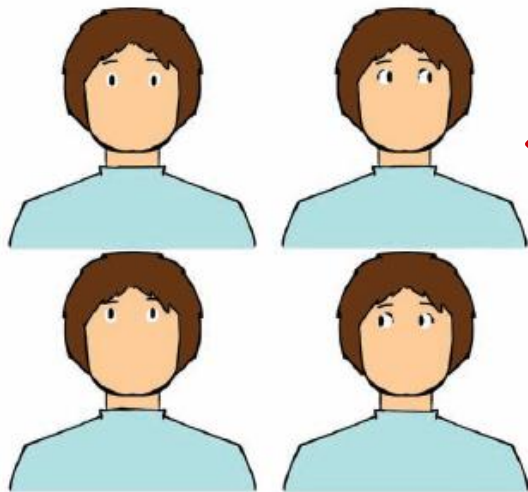


ESTIRAMENTS PER A OFICINES

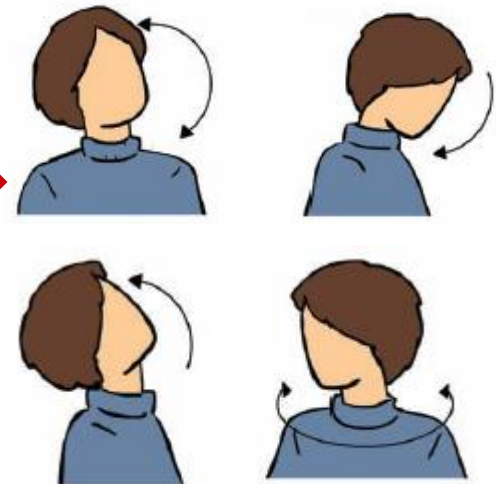


ULLS

Tanca els ulls durant uns segons. Mou-los en totes les direccions aixecant les celles.

ZONA CERVICAL

Mou el cap lentament i alternativament cap a tots dos costats. Després, suaument cap endavant i endarrere. Finalment, gira lateralment el cap.

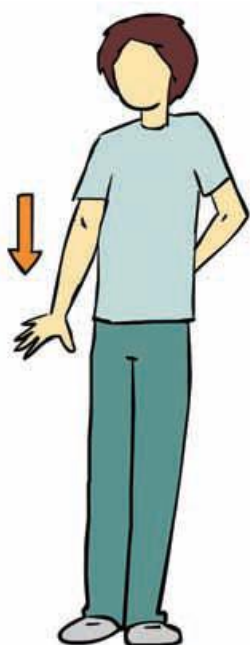


TRÍCEPS

Aixeca el braç fins que el colze quedi prop del cap. Sostenint-lo per darrere, empeny-lo lleument en direcció al cap i cap amunt.

DELTOIDES

Acosta un braç cap al pit mantén-lo en posició horitzontal. Amb l'altre, acosta lleugerament l'espatlla, estirant suaument tot el braç cap a l'horitzontal.



TRAPEZI

Amb el palmell de la mà obert i el canell estès, abaixa l'espatlla i permet l'estirament de l'avantbraç i de l'espatlla.

RECOMANACIONS PER FER ELS ESTIRAMENTS

- ✓ Estableix una posició d'inici.
- ✓ Fes l'estirament progressiu fins a percebre una sensació d'estirament de lleugera a moderada.
- ✓ Mantén l'estirament uns 5 segons, excepte quan es recomani un període de temps diferent.
- ✓ Quan acabis, torna de manera pausada a la posició original.
- ✓ Reposa de 5 a 10 segons.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61