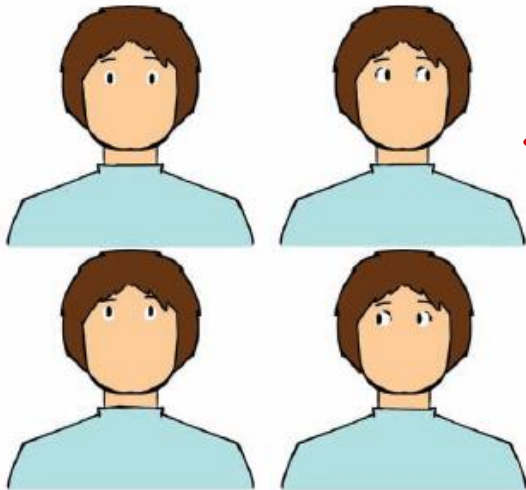




# ESTIRAMENTS PER A OFICINES

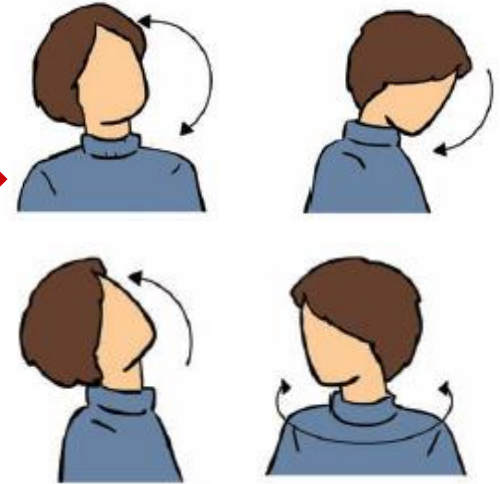


## ULLS

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

## ZONA CERVICAL

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

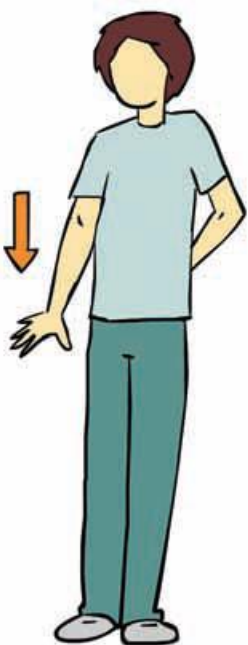


## TRÍCEPS

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

## DELTOIDES

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



## TRAPEZI

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

### RECOMANACIONS PER A REALITZAR ELS ESTIRAMENTS

- ✓ Estableix una posició d'inici.
- ✓ Realitza l'estirament progressiu fins a percebre una sensació d'estirament de lleugera a moderada.
- ✓ Mantenir l'estirament uns 5 segons, excepte en aquells en els que es recomani un període de temps diferent.
- ✓ Quan acabis, torna de manera pausada a la posició original.
- ✓ Reposar de 5 a 10 segons.



**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61