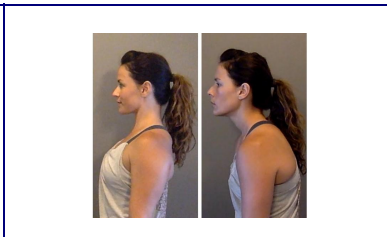


Pauta d'exercici a l'oficina

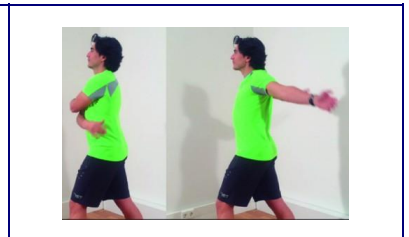
1r. pas: **ACTIVA'T**



Fixa la vista en un punt i, sense deixar de mirar-lo, mou el cap en diferents direccions sense moviments bruscos i buscant la màxima mobilitat.



Fes anar les espatlles endarrere, com si volguessis treure pit i posar l'estèrnem en direcció al sostre. Fes-ho mentre espires durant vuit vegades.

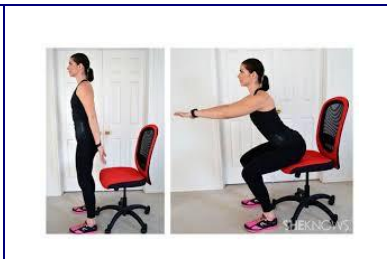


Obre els braços en diferents amplituds. Fes-ho progressivament, de menys intensitat a més.

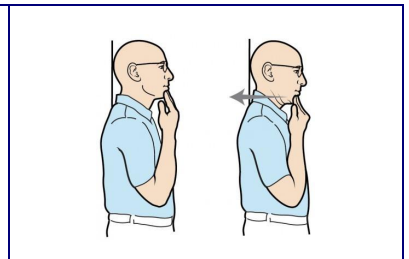
2n. pas: **REFORÇA**



Ajunta els colzes al costat del cos i obre els braços amb la tensió de la goma sense separar els colzes. Fes-ho deu vegades

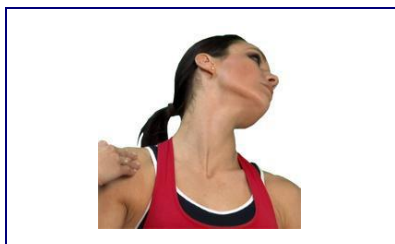


Amb el maluc en posició neutra, abaixa el cos fins que el cul toqui la cadira i torna't a alçar mantenint les espatlles obertes i l'abdomen actiu. Fes-ho deu vegades.



Recolza't en una paret si és possible. Agafa aire i en l'expiració fes anar el cap endarrere a partir de la barbeta mantenint la mirada sempre endavant. Fes-ho cinc vegades.

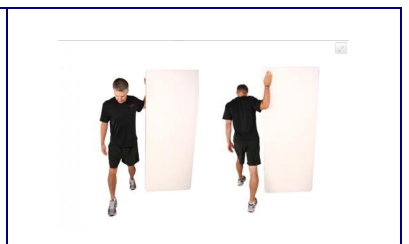
3r. pas: **ESTIRA**



Esternocleidomastoïdal: fes anar el cap cap a un costat i inclina'l lleugerament cap endarrere. Mantingues la posició uns quinze-vint segons.



Elevadors de l'escàpula: amaga el cap a la part interior del colze, inclinant-lo lleugerament avall, en diagonal. Mantingues la posició de quinze a vint segons.



Pectoral: col·loca't al costat d'una paret i recolza-hi el braç amb un angle de 90º. Fes un pas endavant per a sentir l'estirament del pectoral durant uns quinze-vint segons a cada braç.