

Organització de la feina

Canvis de tasques periòdicament.

Pausa activa

Cada 1h30' a 2h.

Exercicis (Repeticions)

Mobilitat 5

Enfortiment 10

(contracció 5 seg., pausa 5 seg.)

Mobilitat Cap i coll

Control moviment. Molèsties sí, dolor no!



Enfortiment d'espatlles

Colzes enganxats al cos.

Empenyeu sobre el reposabraços amb la part més distal dels avantbraços.



Enfortiment del coll

Empenyeu suaument contra el vostre índex. Comproveu amb l'altra mà l'absència de contracció muscular superficial.



Enfortiment escapular

Aproximeu les escàpules.
El cap sobre les espatlles.

Mobilitat pèlvica

Enfonsau i eleveu el melic.
Disminuiu la concavitat lumbar (aproximeu el respatllet al seient).



Mobilitat d'espatlles

Rotacions (eleveu espatlles i aproximeu escàpules – abaixeu espatlles i separeu escàpules).
El cap sobre les espatlles.



RECOMANACIONS
Control de la postura. Eviteu la fatiga muscular.
Posició còmoda, sense dolor.