

EXERCICIS DE RELAXACIÓ

Àrea de Prevenció i Assistència

a.prevencio.assistencia@uab.cat

Exercicis en el lloc de treball

Un bon complement al correcte disseny ergonòmic del lloc de treball i a la correcta postura quan es treballa amb ordinadors són els estiraments.



A continuació trobareu una sèrie d'exercicis fàcils de fer que ens alliberen de la sensació d'estrès i prevenen l'aparició de contractures i mals d'esquena.

EXERCICIS: Relaxació muscular



- 1** El **primer** consisteix en girar el cap lentament a ambdós costats durant 5 segons.
- 2** El **segon**, encongir-se d'espatlles durant 5 segons per repetició amb un màxim de 3 repeticions.
- 3** En el **tercer exercici** encreuem els dits al clatell durant 5 segons.
- 4** Al **quart exercici** aixequem els braços agafant el colze del braç contrari a l'esquena, inclinem el cos lleugerament i baixem la mà cap a l'espatlla. Aguantem 5 segons i repetim l'exercici al costat contrari.

EXERCICIS: Relaxació muscular



- Al **cinquè exercici** estirem els braços, encreuant els dits amb els palmells de la mà cap a fora i aguantem 15 segons.
- El **sisè exercici** és semblant al cinquè, però estirem els braços cap a dalt i aguantem 10 segons.
- Al **setè exercici**, asseguts a una cadira, amb l'esquena recta completament, girem el cap a l'esquerra, amb compte, i encreuem la cama esquerra sobre el genoll dret. Repetim l'exercici cap a l'altre costat.
- A l'**últim exercici**, asseguts a una cadira baixem fins a tocar-nos la punta de les sabates i aguantem 5 segons.

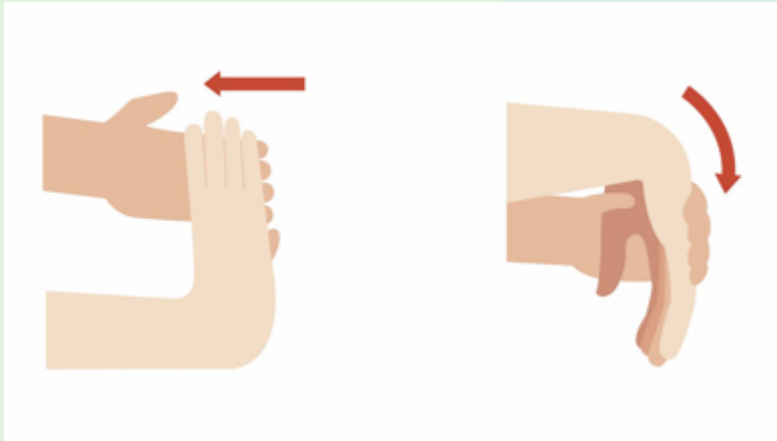
EXERCICIS: Estiraments de dits i mans

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.

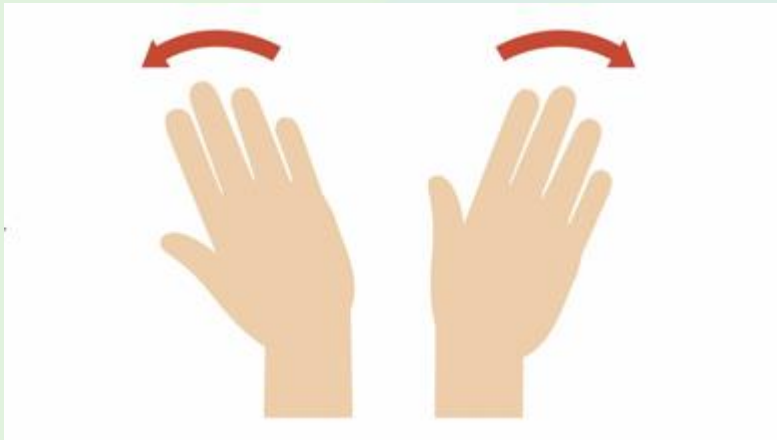
Feu les següents seqüències per alleugerir la tensió dels dits i les mans.



EXERCICIS: Enfortir Canells



Estira els braços cap al davant, amb una de les mans agafa els dits de l'altra (cap amunt) i poc a poc porta'ls cap a l'avantbraç, després agafa't la mà i porta els dits cap avall. Fes-ho de 3 a 5 vegades a cada mà.



Estira els braços cap al davant i al mateix temps desvia les mans lateralment cap a fora i cap a dins, tracta de mantenir la posició uns segons.

EXERCICIS: Relaxació visual

Amb l'objectiu de minimitzar la **fatiga visual** us recomanem fer una sèrie d'exercicis. Aquests exercicis es poden fer, tant al lloc de treball, com a qualsevol altre indret.

Repeteix cada exercici 2-3 vegades.

1



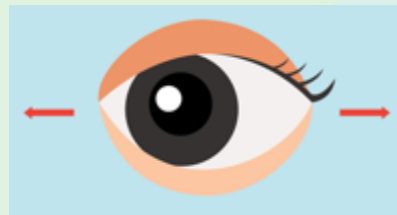
Foscor total

4



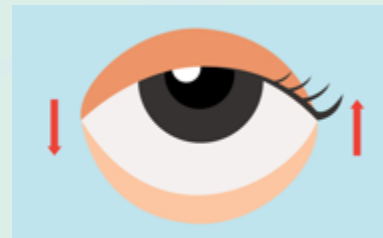
Rotacions

2



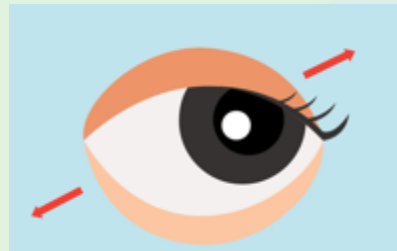
Dreta-esquerra,
esquerra-dreta

5



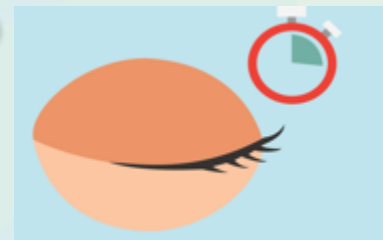
Amunt i avall,
avall i amunt

3



De banda a banda

6



Descans

Recorda:

Els exercicis sempre s'han de fer amb cura, sense moviments bruscos i amb una actitud responsable.

En cas de dubte o dolor visiteu un professional.