

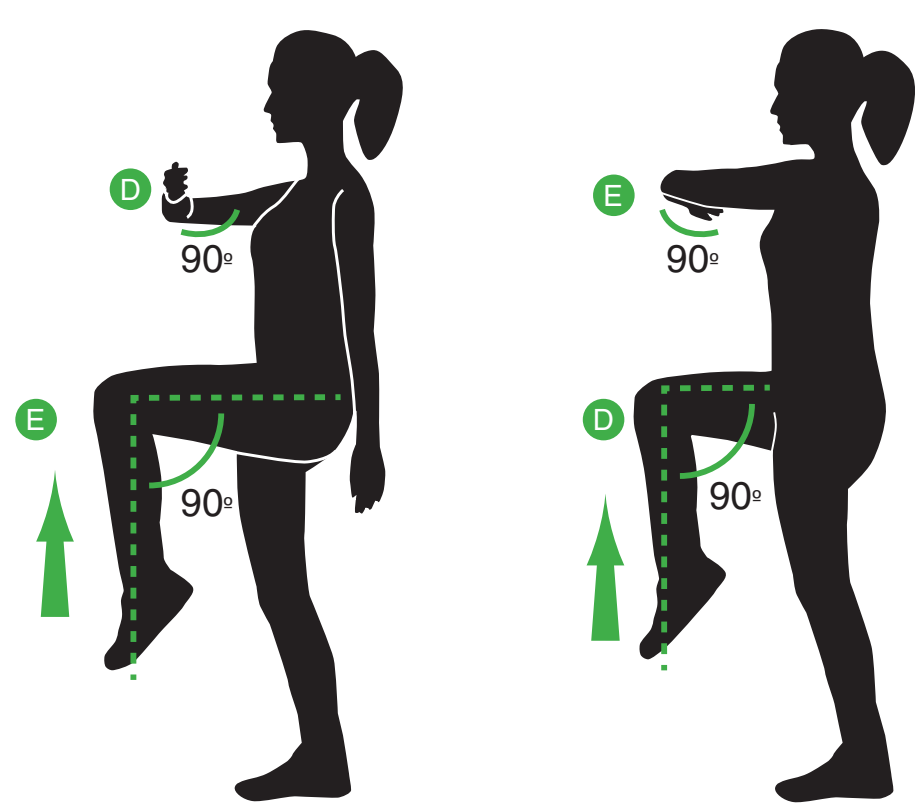
Exercicis d'escalfament

Exercicis a realitzar preferentment al lloc de treball

Els exercicis d'escalfament consisteixen en una sèrie d'estiraments suaus per augmentar progressivament el ritme cardíac i preparar els músculs per a un màxim rendiment.

Els exercicis d'escalfament permeten incrementar l'aportació d'oxigen als músculs mitjançant l'augment de flux sanguini que els arriba, obtenint una activitat física més productiva i reduint la possibilitat de patir lesions múscul-esquelètiques.

- 1** Realitzarem moviments lents i harmònics, causant la mínima tensió a les articulacions dels braços i les cames.



Realitzar durant 2-3 minuts

PROCEDIMENT

- Alçarem una cama doblegant el genoll 90° i simultàniament el braç contrari flexionat el colze 90°.
- Encadenarem successivament el moviment de braç esquerre-cama dreta amb el braç dret-cama esquerra.
- Ens assegurem que el taló toca el terra en recolzar-hi el peu.

- 2** Realitzarem moviments lents i harmònics del coll, provocant la mínima tensió a les vèrtebres cervicals.

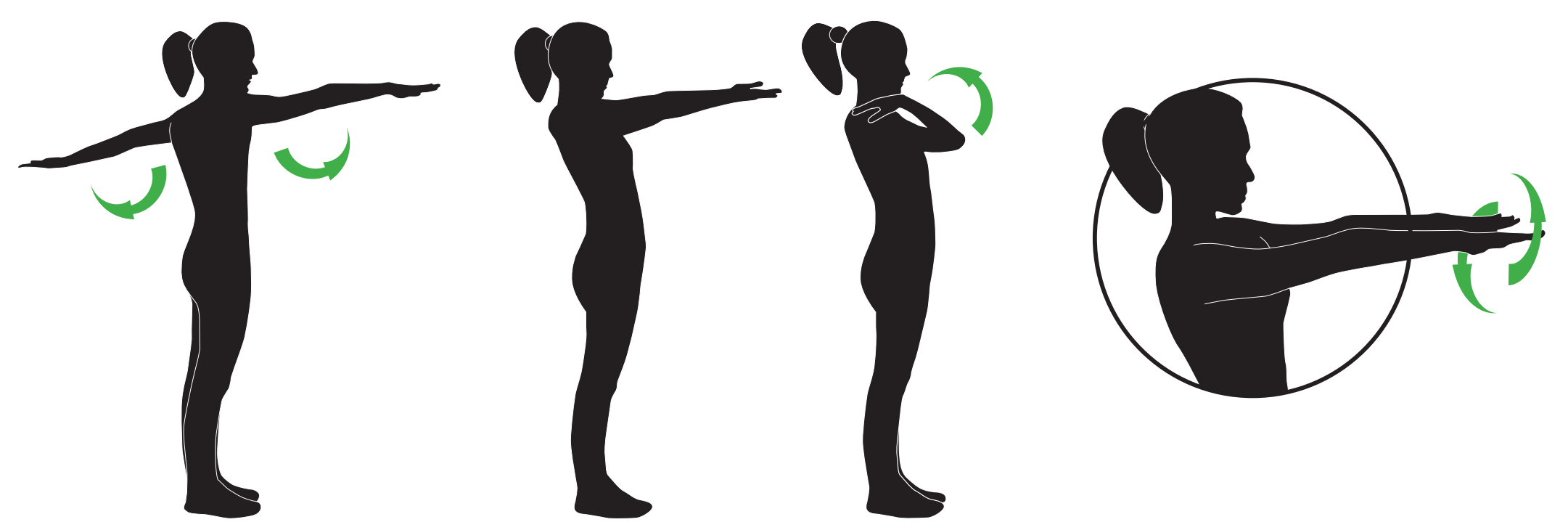


Realitzar 5-10 repeticions per moviment

PROCEDIMENT

- Mourem el cap lentament, desplaçant-lo cap endavant i cap endarrere.
- Girarem lateralment el coll movent-lo lentament cap a la dreta i cap a l'esquerra.
- Decantarem el cap, doblegant el coll cap a la dreta i cap a l'esquerra.

- 3** Realitzarem moviments lleugers i lents generant la mínima tensió en les articulacions dels braços i les mans.

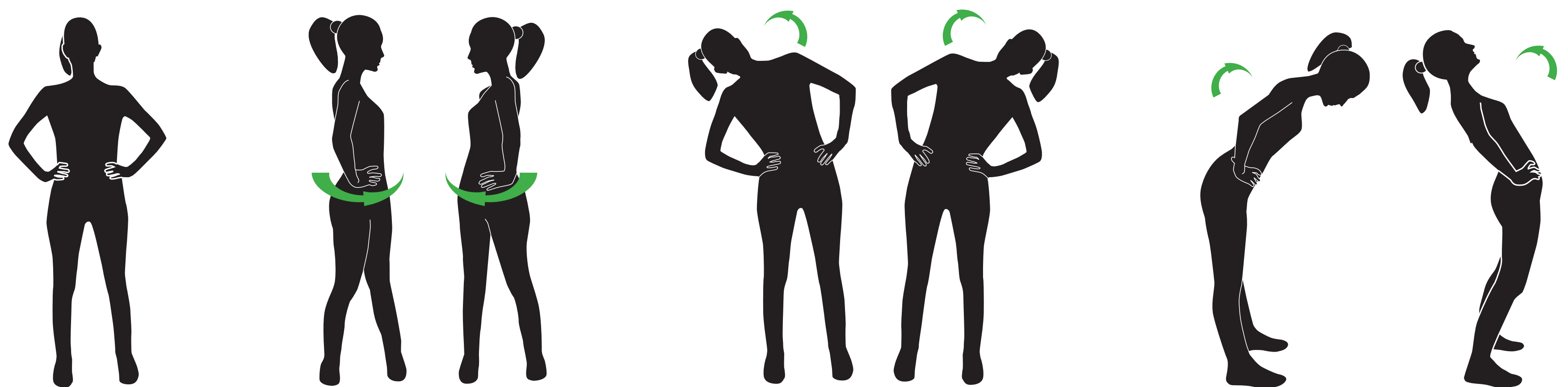


Realitzar 5-10 repeticions per moviment

PROCEDIMENT

- Aixecarem de manera sincronitzada un dels braços cap endavant i l'altre cap endarrere, mantenint-los completament estirats i sense flexionar els colzes.
- Desplaçarem ambdós braços totalment estirats amb les palmes de les mans obertes, simultàniament cap endarrere i els ajuntarem enfront del cos.
- Estirarem els braços cap endavant i doblegarem els colzes, portant les mans cap a les espatlles.
- Rotarem les canells amb els braços estirats completament, orientant els palmells de les mans cap amunt i cap avall.

- 4** Realitzarem moviments lents i harmònics amb l'espatlla, provocant la mínima tensió a les articulacions de la columna vertebral.



Realitzar 5-10 repeticions per moviment

PROCEDIMENT

- Obrirem lleugerament les cames, ens col·locarem les mans a la cintura i, mantenint els peus en el mateix punt de suport, rotarem el tronc a la dreta i a l'esquerra.
- Obrirem lleugerament les cames, sense moure els peus i, amb les mans col·locades a la cintura, inclinarem el tronc de dreta a esquerra.
- Obrirem lleugerament les cames i, col·locant les mans a la cintura i mantenint els peus en el mateix punt de suport, inclinarem el tronc cap endavant i cap endarrere.



Diputació
Barcelona