

Exercicis d'estiraments

Exercicis a realitzar preferentment al lloc de treball

Els estiraments han de realitzar-se després de realitzar els exercicis d'escalfament, abans de començar a treballar i en acabar.

Els estiraments permeten mantenir la flexibilitat a les articulacions que més s'utilitzen en les tasques de moure i transportar persones dependents. No obstant això, no cal oblidar que aquest tipus de tasques requereixen una bona condició física del treballador.

1

Realitzarem els exercicis d'estirament de les cames de manera suau i progressiva.



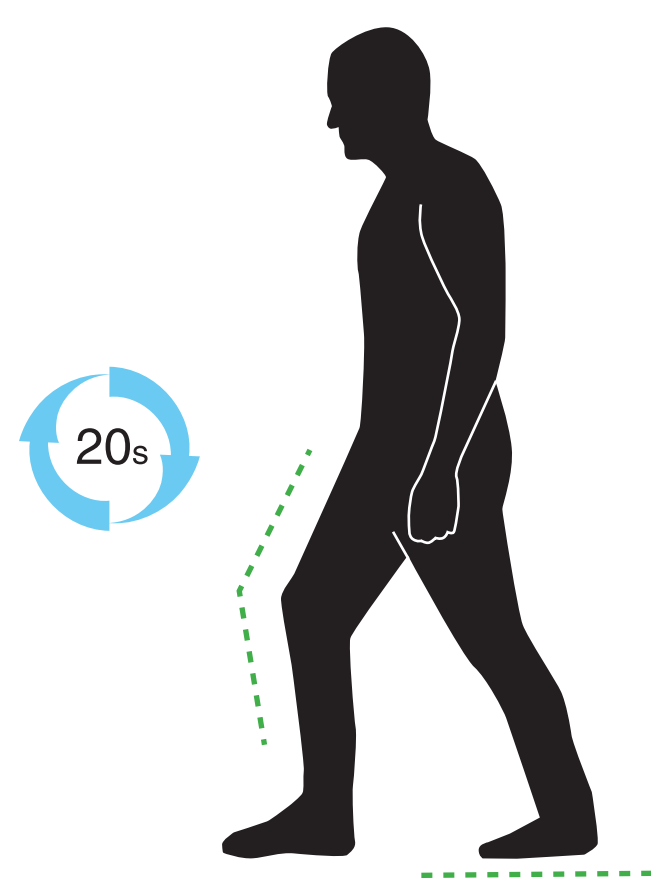
 Repetir 3 vegades alternant una cama i l'altra

PROCEDIMENT

- Ens situarem dempeus i recolzarem una de les mans a la paret per mantenir l'equilibri.
- Amb l'altra mà agafarem el genoll, mantindrem la cama doblegada i l'alçarem cap al pit.
- Mantindrem la postura durant 10 segons.

2

Realitzarem l'estirament dels malucs de manera suau i progressiva.



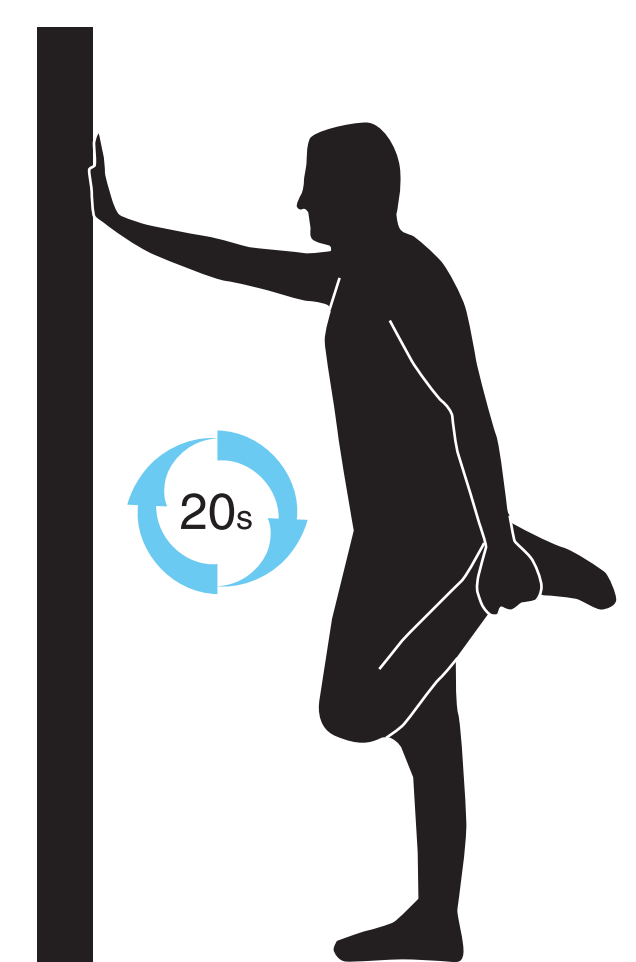
 Repetir 3 vegades alternant cama i l'altra

PROCEDIMENT

- Ens col·locarem amb un peu lleugerament més avançat que l'altre.
- Flexionarem lleugerament el genoll de la cama més avançada, mantenint el peu que està més enrere, completament recolzat en el terra.
- Mantindrem la mateixa postura durant 20 segons.

3

Realitzarem l'estirament de les cuixes de manera suau i progressiva.



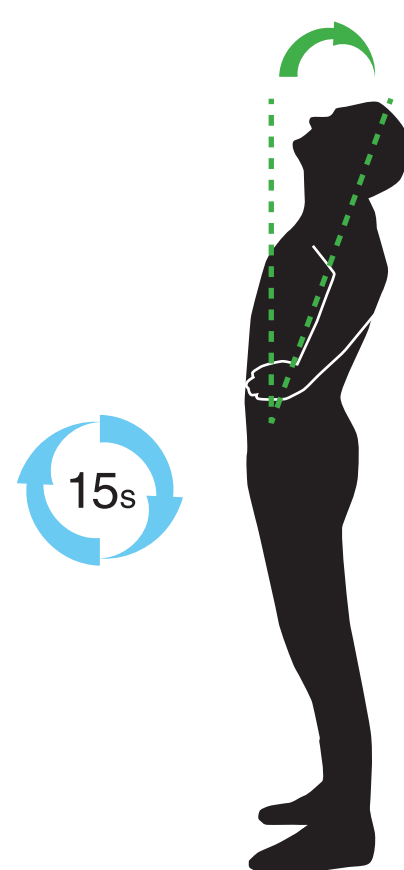
 Repetir 3 vegades alternant una cama i l'altra

PROCEDIMENT

- Recolzarem una de les mans a la paret per mantenir l'equilibri.
- Subjectarem amb la mà que queda lliure el turmell i flexionarem la cama cap enrere.
- Mantindrem la postura durant 20 segons i canviarem de cama.

4

Realitzarem l'estirament de l'espatlla i de la zona lumbar de manera suau i progressiva.



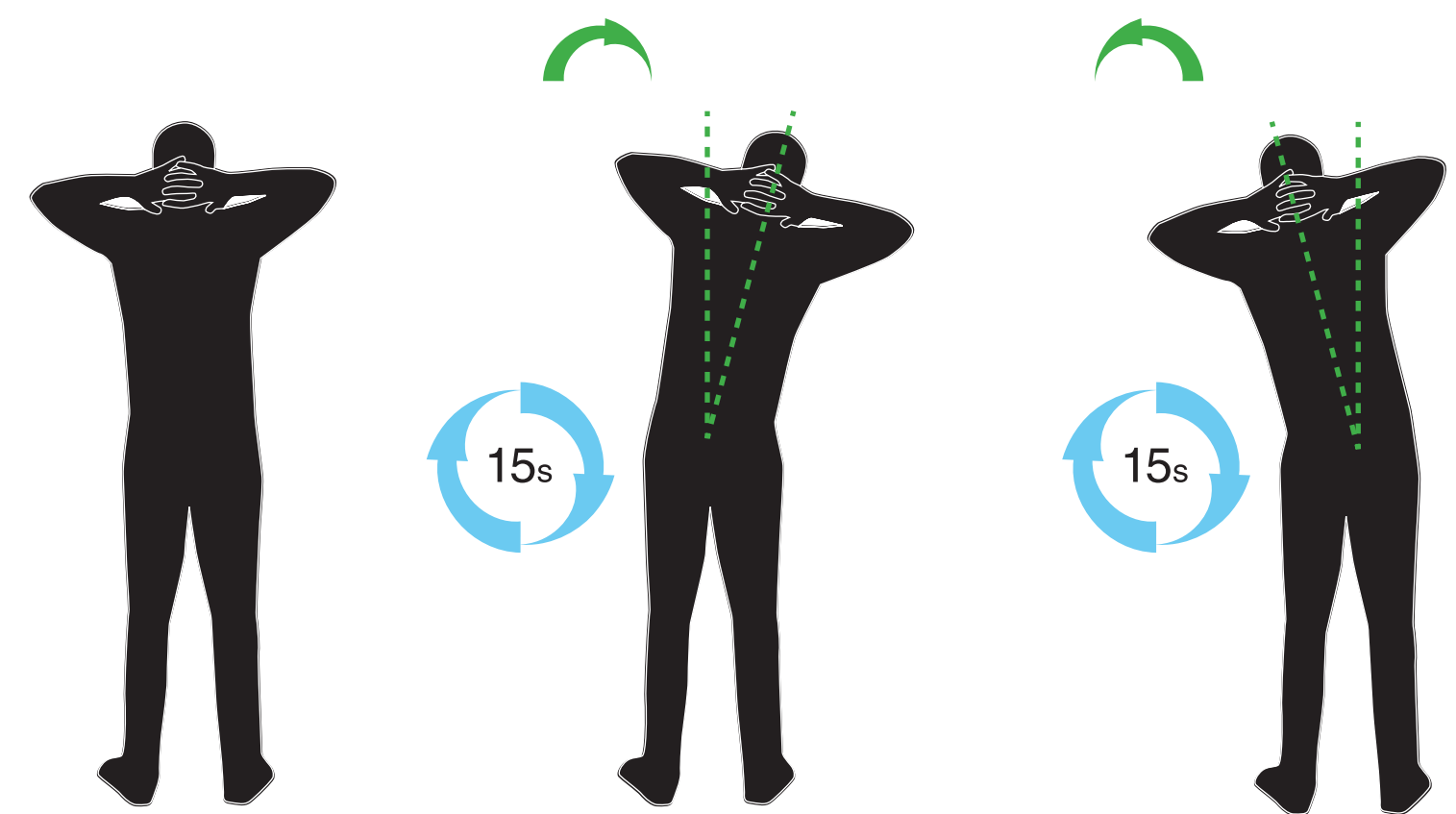
 Repetir 3 vegades

PROCEDIMENT

- Ens situarem en posició de bipedestació amb l'esquena recta i els peus en paral·lel.
- Col·locarem les mans a la cintura i, sense moure els peus del terra, inclinarem el cos lleugerament cap enrere.
- Mantindrem la mateixa postura durant 15 segons.

5

Realitzarem l'estirament d'espatlles i braços de manera suau i progressiva.



 Repetir 3 vegades

PROCEDIMENT

- Creuarem els braços, col·locant les mans darrere el cap amb els dits entrecuats.
- Inclinarem el tronc lateralment cap a la dreta i mantindrem la mateixa postura durant 15 segons.
- Inclinarem el tronc lateralment cap a l'esquerra i mantindrem la mateixa postura durant 15 segons.



Diputació
Barcelona