

SRC I OFICINES. UTILITZACIÓ DE PANTALLES

Descansos i exercicis

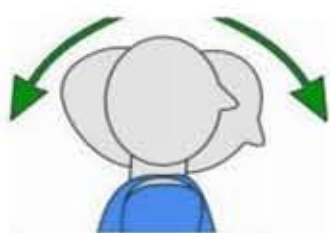
PAUSES

Fent 8 hores: 5' cada hora i un descans de 20'

Fent 12 hores: 5' cada hora, un descans de 20' i 60' per l'àpat

EXERCICIS A LA CADIRA cada 90'

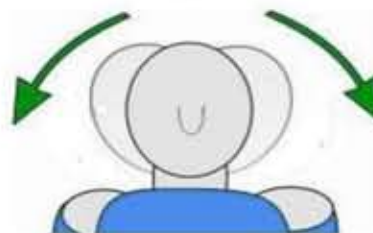
Coll: 4 vegades cada exercici



Fer un "sí" amb el cap



Fer un "no" amb el cap

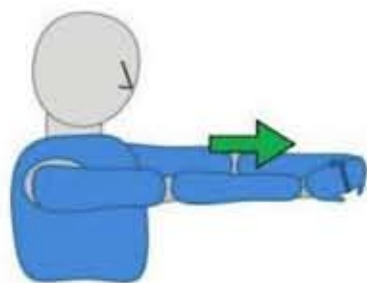


Inclinar el cap a dreta i esquerra



Fer un "no ho sé" amb les espatlles

Esquena:



Estirament braços amb mans i palmell cap endavant (30'')



Mans al clatell. Colzes ben lluny. Aixecar colze dret i després l'esquerre (4 vegades)

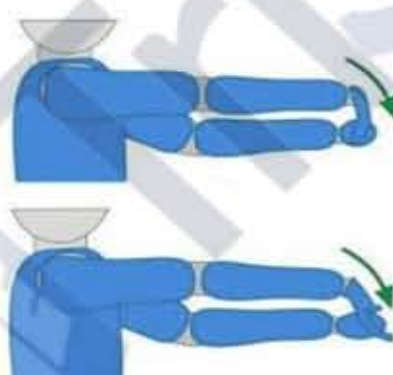


Inclina el cos cap endavant i el cap avall. Mans als peus (30'')

Mans:



Mans ben obertes separant els dits fent força (30'')



Braç estès, palmell cap endavant, i amb l'altre mà forçar la flexió enrere del canell. (15''x 2)

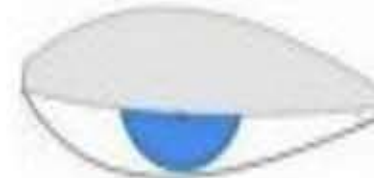
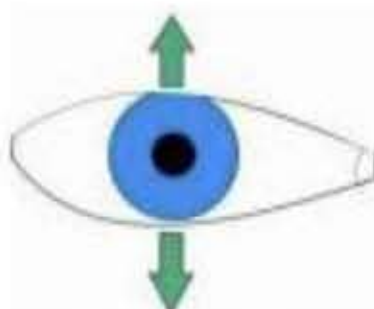
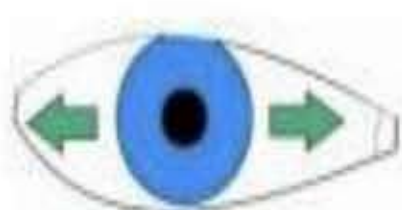


Palmells de les mans junts tocant el tòrax amb els dits amunt i girar les mans posant els dits avall (4 vegades)



EXERCICIS A LA CADIRA cada 20'

Ulls: 4 vegades cada exercici



tancar els ulls 5''