

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 2. EXTREMITATS SUPERIORS

1- Objectius:

- Estirar i relaxar la zona cervical i tota l'extremitat superior (EESS)
- Flexibilitzar la columna i donar més amplitud de moviments a aquesta zona
- Connectar la respiració amb el treball de musculatura profunda (postural) i l'estirament de la musculatura dinàmica, tot a la vegada
- Fer una presa de consciència de l'estat general i posar atenció en el que es necessita, perquè el cos reajusti la postura
- Estirar les zones més afectades per la feina d'ordinador (teletreball) i millorar la postura.

2- Descripció:

En postura asseguts (en cadira o al terra en un coixinet) o drets, amb l'esquena ben recta, estirarem el coll en flexió (mirant cap al melic), extensió (mirant al cel), inclinacions laterals (deixant que la orella s'apropi a l'espatlla sense aixecar-la), rotacions (mirant darrera de les nostres espatlles) i repetim la rotació deixant la mirada en un punt fixe davant nostre.

Pugem i baixem espatlles amb les mans en flexió per estirar l'avantbraç. Amb els braços oberts a 90 graus, portem una mà cap a la mà contrària, passant per sobre del nostre pit i estirem la part costal. Tornem amb el braç per sobre del cap, mirant-la. Al baixar el braç girem el tronc cap al costat contrari que hem començat l'exercici. Ens posem les mans per darrere de les cervicals (a la zona del crani) i amb els colzes ben oberts inspirem i al treure l'aire, els tanquem davant. Repetim però ara, al treure l'aire pujarem un colze al cel i l'altre cap al terra. Canviem de costat. Per acabar, fem un moviment com si ens traguéssim una samarreta molt ajustada. I ara ens la posem.

3- Repeticions:

Farem tot el cicle entre 3 o 5 vegades. Podem optar per lligar-lo amb la respiració i altres estiraments o exercicis d'altres càpsules.

4- Contraindicacions:

Adaptar l'exercici al límit d'estirament de cadascú. En patologies d'espatlles, arribar al límit del moviment metre no sigui dolorós i adaptar la postura a la mobilitat de cadascú (si algú no pot aixecar tant els braços, ho pot fer amb els braços a 45 graus).