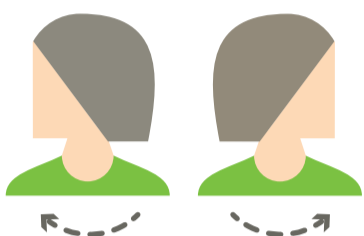
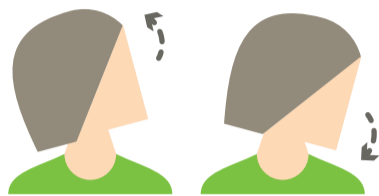


No te n'oblidis: fes els exercicis d'estirament

Coll i espatlles



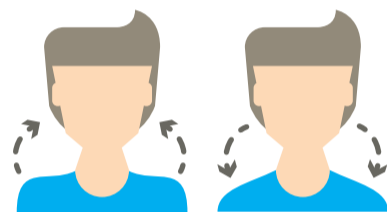
Gira lentament el cap a la dreta i a l'esquerra



Inclina lentament el cap: fins al pit i després cap enrere

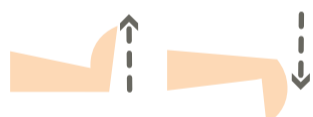


Inclina lentament el cap a la dreta i a l'esquerra



Fes rotacions àmplies amb les espatlles endavant i endarrere, amb els braços relaxats

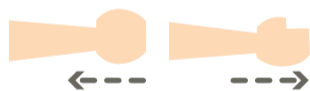
Mans i canells



Mou els canells amunt i avall

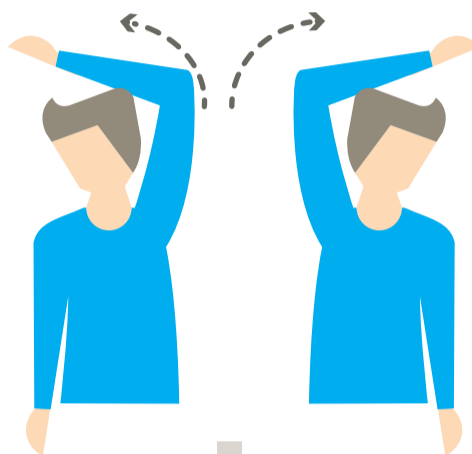


Fes rotar els canells en cercles

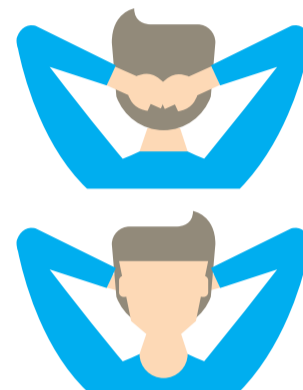


Tanca i obre les mans amb força

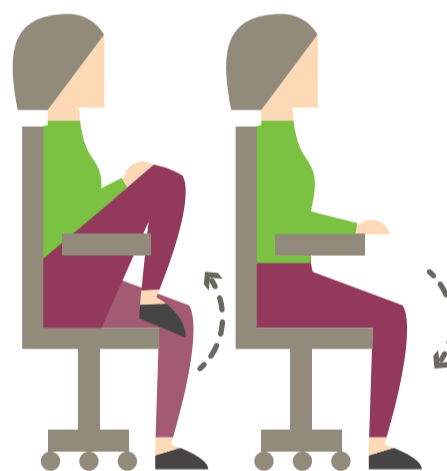
Braços, esquena i cames



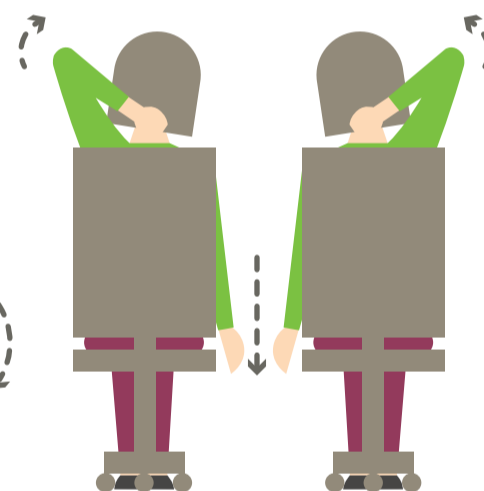
Estira els braços i l'esquena lateralment



Amb les mans al clatell, mou els colzes cap endavant i cap enrere amb l'esquena ben recta



Amb les mans al genoll, flexiona lentament les cames



Amb les mans al clatell, estira els braços i l'esquena lateralment

A l'Ajuntament fem
Prevenció de Riscos Laborals

tu també!



Diputació
Barcelona