

# Fes una pausa ACTIVA!

- Fes pauses actives durant el teu torn de treball
- Dedica 5-10 minuts a moure les diferents parts del cos
- Agafa el teu mòbil. Accedeix al QR i visualitza el vídeo dels exercicis que has escollit
- No cal seguir un ordre per fer els QR, escull el que més necessitis segons el que et demani el teu cos en aquell moment
- No cal que els feu tots al mateix dia
- Varia el QR per treballar les diferents parts del cos
- Evita fer els exercicis després de menjar.
- Feu els exercicis en grup: és més divertit!



## exercicis.mobilitat

- Repeteix els moviments a cada extremitat
- Busca la teva màxima amplitud de moviment
- Fes els exercicis sense dolor. En cas de dolor pots provar de disminuir l'amplitud del moviment. Si persisteix el dolor, atura l'exercici
- Respira



extremitats  
superiors



extremitats  
inferiors

## exercicis.estiraments

- Repeteix els moviments a cada extremitat
- Busca la teva màxima amplitud de moviment
- Fes els exercicis sense dolor. En cas de dolor pots provar de disminuir l'amplitud del moviment. Si persisteix el dolor, atura l'exercici
- Respira



extremitats  
superiors



extremitats  
inferiors

## exercicis.reforç

- Repeteix els moviments a cada extremitat
- Busca la teva màxima amplitud de moviment
- Fes els exercicis sense dolor. En cas de dolor pots provar de disminuir l'amplitud del moviment. Si persisteix el dolor, atura l'exercici
- Respira
- Podeu utilitzar ampolles d'aigua. Començar amb l'ampolla buida i progressar amb l'ampolla més plena



extremitats  
superiors



extremitats  
inferiors

## core

- Respira mentre estiguis fent l'exercici
- Has de mantenir la contracció abdominal durant tot l'exercici
- En cas de dolor, atura l'exercici



## relaxació

- Intenta trobar un espai tranquil
- Posa't música tranquil·la
- Concentra't només amb la respiració. No pensis en res més



## equilibri



- Repeteix el mateix exercici en cada extremitat
- Respira profundament mentre estiguis fent l'exercici
- Concentra't en un punt pròxim per aconseguir més estabilitat
- Si et cal, et pots recolzar lleugerament en una superfície estable
- Queda't amb la posició que et sigui més fàcil, amb la pràctica podràs anar avançant

