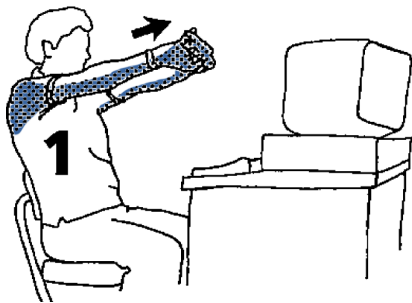


Una proposta per al benestar en el lloc de treball!



Treballar assegut davant de l'ordinador durant la jornada laboral, al cap del temps pot causar rigidesa al coll, a l'espatlla i també dolor lumbar.

Quan sentis rigidesa corporal, fes aquests estiraments cada hora durant tot el dia i notaràs una millora.



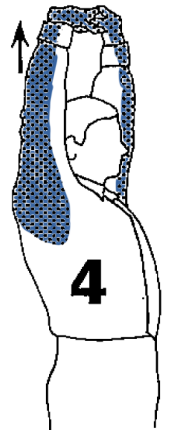
1
10-20 segons
2 cops



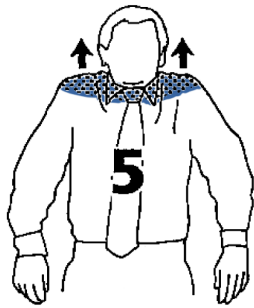
2
10-15 segons



3
8-10 segons cada costat



4
15-20 segons



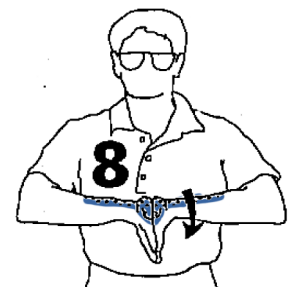
5
3-5 segons
3 cops



6
10-12 segons cada braç



7
10 segons



8
10 segons



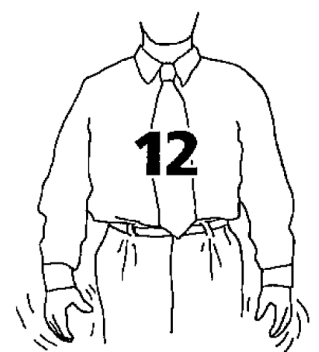
9
8-10 segons
cada costat



10
8-10 segons
cada costat



11
10-15 segons
2 cops



12
Sacsejar les mans
8-10 segons

Font: BOB ANDERSON. *Stretching in the Office* (1a edició, juliol de 2002). California: Shelter Publications.

Tota la gamma d'ergonomia per al benestar en el lloc de treball al nostre web!

ERGONOMIA



comercial  paperera

MATERIALS D'OFICINA

Tot i molt a prop

C/ Can Pau Birol, 14 - Pol. Ind. Mas Xirgu - 17005 Girona

Tel. 972 406 301 - Fax 972 405 930

comandes@comercialpaperera.com

www.comercialpaperera.com