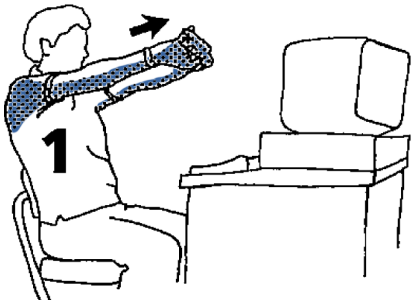
Una proposta per al benestar en el lloc de treball!

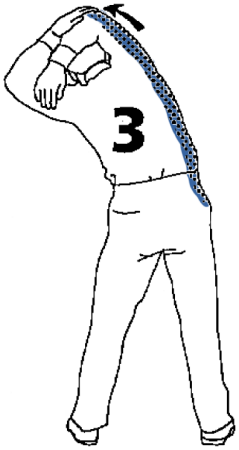
Treballar assegut davant de l'ordinador durant la jornada laboral, al cap del temps pot causar rigidesa al coll, a l'espatlla i també dolor lumbar.

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



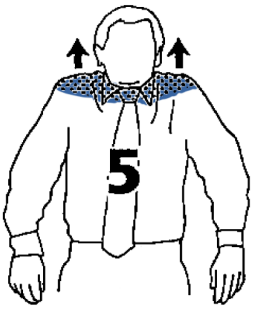
10-20 segons
2 cops

10-15 segons



8-10 segons cada costat

15-20 segons



3-5 segons
3 cops

10-12 segons cada braç

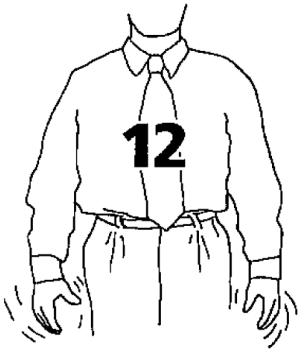
10 segons

10 segons

8-10 segons
cada costat

8-10 segons
cada costat

10-15 segons
2 cops



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 I SERVEIS PER A L'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