

## Cinc exercicis per vèncer el sedentarisme a l'oficina

Cinc exercicis per vèncer el sedentarisme a l'oficina

Cinc exercicis per vèncer el sedentarisme a l'oficina

Ser sedentari i ser físicament actiu no són excloents

El sedentarisme és una epidèmia del segle XXI que afecta gran part de la societat i augmenta risc de tenir malalties cardiovasculars

ayuntamiento de parets

0 Comentaris

Et passes vuit hores de jornada laboral davant un ordinador , inclosa l'hora del dinar . Arribes a casa, puges al quart pis amb ascensor i després de fer el sopar i altres menesters del dia a dia, t'asseus al sofà per agafar el son i anar-te'n al llit. I així dia rere dia. Sento dir-te que ets una persona sedentària . Tot i que vagis al gimnàs , vagis a la feina caminant o juguis amb els nens al parc.

Ser sedentari i ser físicament actiu no són excloents. El sedentarisme és una epidèmia del segle XXI que afecta gran part de la societat i augmenta risc de tenir malalties cardiovasculars pel simple fet de la falta d'activitat. I tot i que portar a terme activitats físiques sigui una cosa bona i recomanable a nivell de salut, la tendència sedentària de la societat actual tira per terra en moltes ocasions els beneficis d'aquests hàbits saludables.

Tres exercicis per evitar i alleujar el dolor cervical

Petits gestos

Per sortir d'aquest bucle hi ha petits i senzills canvis que es poden implementar en la vida diària i que en conjunt aporten beneficis a qui els aplica. No parlem de grans canvis, sinó baixar un parell de parades abans de l'autobús quan esva i es torna de la feina, pujar i baixar per les escales o anar al supermercat caminant en comptes de fer-ho en cotxe per exemple. A l'oficina, podem instaurar l'hàbit de moure'ns cada cert temps. De fet, més enllà de mantenir l'esquena recta a l'asseure'ns és important anar variant la postura i no mantenir-se més d'una hora seguida asseguts. Una bona opció per evitar-lo és anar a buscar aigua, al lavabo o parlar amb algun company en lloc d'enviar un correu, però això ja depèn de cada un.

Carlos Ríos, el (discutit) paladí de la guerra contra els ultraprocessats

Els exercicis que proposem han sigut triats amb l'assessorament de Luis Soto, fisioterapeuta i vicetresorer del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. «Són senzills gestos que en cinc minuts ens permeten mobilitzar el cos i evitar la rigidesa de les articulacions», assegura Soto. «Podem posar-nos una alarma cada 50 minuts que ens obligui a moure'ns», afegeix.

Aquests són cinc exercicis senzills que es poden fer a l'oficina:

Dissociació entre la vista i les cervicals

Treballant a l'ordinador és habitual forçar les cervicals quan fixem la mirada a la pantalla. Per suavitzar aquesta tensió hem d'anar aixecant la mirada de la pantalla i d'anar mirant lluny, com per sobre de la pantalla. També és bo mantenir la mirada fixa en un punt i anar girant el coll als dos costats. De la mateixa manera, procedim a realitzar el moviment contrari. Deixant les cervicals en

una mateixa posició, procedim a moure els ulls d'esquerra a dreta i al revés. A aquests moviments podem dedicar un minut sencer i anar variant entre si.

#### Exercicis per mobilitzar les escàpules

Tenir les mans constantment al teclat o el ratolí fa que inconscientment adoptem postures incòmodes o que sense voler tensem el trapezi. Per alleujar la tensió, movem les espatlles en cercles. De davant a darrere i de darrere a davant, traient pit i obrint escàpules cíclicament.

#### Exercicis per a les cervicals

Per continuar alleujant la tensió a la zona, podem mobilitzar el coll. Amb l'ajuda de la mà, portem el cap cap a l'espatlla. Per evitar sobrecarregar el coll, és important que no pugem l'orella cap al coll, sinó al revés. Aquest moviment el farem a un costat i després a l'altre, un parell de vegades durant un minut.

#### Exercicis per a la lumbar

Aquest exercici ha de realitzar-se dret i podem aprofitar un dels passejos a buscar aigua o similars per realitzar-lo. Així, estant dret, procedim a moure la pelvis cap endavant i cap enrere en moviments d'anteversió i retroversió pelviana. Per fer-ho correctament podem flexionar lleugerament els genolls.

#### Exercici per mobilitzar les cames

Aquest és de sobres conegut i és el que potser en segons quina oficina fa més vergonya realitzar. Són els esquats. Amb aixecar-se i asseure's unes cinc vegades aconseguirem activar la musculatura de les cames així com mobilitzar peus i turmells.

#### Club de Fitnes d'EL PERIÓDICO

Ja ets usuari registrat? Inicia sessió

Aquest contingut és especial per a la comunitat de lectors d'El Periódico.

Per disfrutar d'aquests continguts gratis has de navegar registrat.

Registra't gratis