

Entendre + el fitnes

# Cinc exercicis contra el sedentarisme a l'oficina

Et passes vuit hores de jornada laboral davant un ordinador, inclosa l'hora de dinar. Arribes a casa, puges al quart pis amb ascensor i després de fer el sopar i altres tasques 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 el 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.

## 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 de baixar un parell de parades abans de l'autobús quan es va 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

## És recomanable no estar-se asseguts més d'una hora seguida a la feina

evitar-ho és anar a buscar aigua, al lavabo o parlar amb algun company en lloc d'enviar un correu, però això ja depèn de cadascú.

Els exercicis que proposem han sigut triats amb l'assessorament de Luis Soto, fisioterapeuta i vicesoror 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:

*El sedentarisme eleva el risc de tenir malalties vasculars. Per combatre'l podem incorporar hàbits senzills, com baixar abans de la nostra parada en el transport públic per caminar més, pujar i baixar escales o aquests exercicis pensats per als que passen moltes hores davant l'ordinador.*



BEGOÑA GONZÁLEZ

Compartim experiències, rutines, tendències i dubtes sobre l'activitat física. Escaneja el QR per escriure'ns



Xavier González



### Exercici per a cervicals davant de la pantalla.

1

**Dissociació entre la vista i les cervicals.** Treballant amb 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.

2

**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

3

### 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'espatlla 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.

4

### 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

### Relaxar la vista i moure el coll i les espatlles uns minuts ajuda a alleujar la tensió

endavant i cap enrere en moviments d'anteversió i retroversió pelviana. Per fer-ho correctament podem flexionar lleugerament els genolls.

5

**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. ■