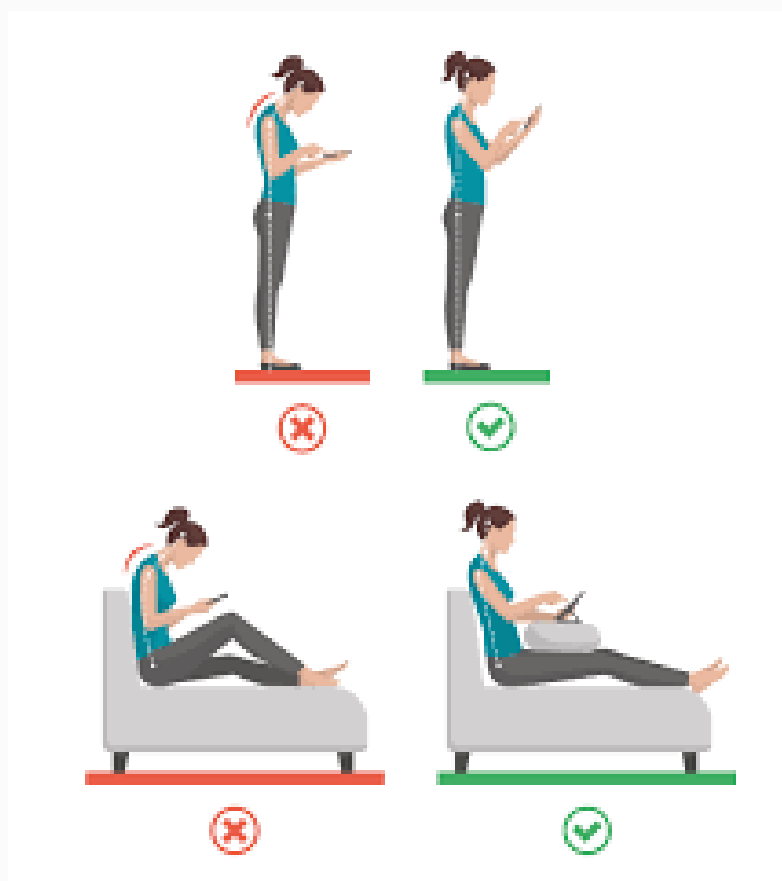


HÀBITS SALUDABLES

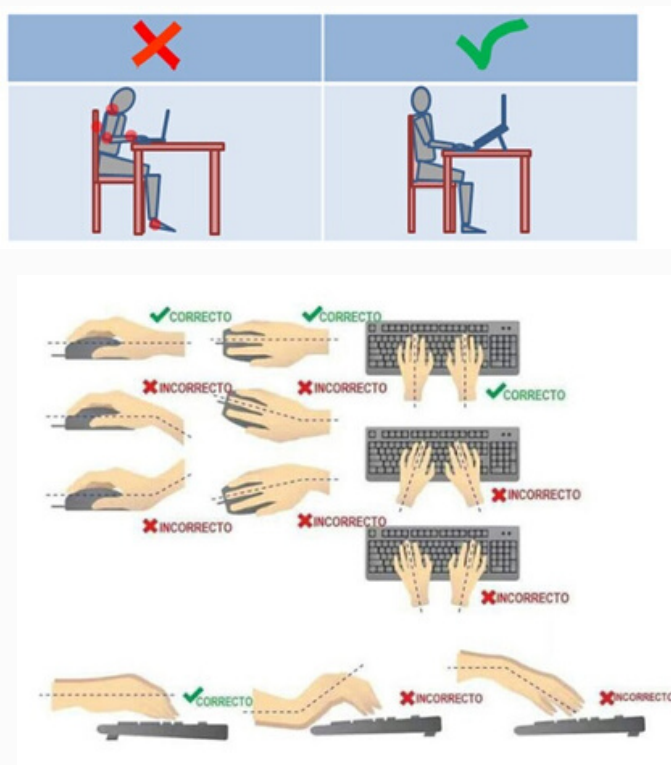
LES PANTALLES!

Per a tots els moviments o postures que adoptem per a realitzar les nostres activitats hi ha una manera correcta de realitzar-les, a fi d'evitar l'aparició de lesions, patologies a llarg termini o molèsties en el nostre cos. Totes aquestes recomanacions, reben el nom d'higiene postural, que és tan important com la dental o la corporal i té com a objectiu reduir i prevenir la càrrega i danys de la columna vertebral durant l'execució de les activitats de la vida quotidiana.

1. MÒBIL I TAULETES



2. ORDINADOR



En aquest moment de confinament, les pantalles tenen un paper important. Ens permeten amb familiars, amics, llegir, fer tasques acadèmiques i per tant, són un element que cal tenir en compte a l'hora de mantenir uns hàbits saludables.

Recordeu fer ús d'aquests consells al llarg del dia!

RUTINES D'ESTIRAMENTS



A continuació, trobareu rutines per estirar durant deu minuts. És important alternar estones de pantalla amb estones de visió d'elements que ens queden lluny. I sobretot, realitzar estiraments de tot el cos posant especial atenció a la zona del coll i les espatlles.



També podeu aplicar-les després de fer activitat física o al matí, per activar el cos.