

# Bons hàbits en la nostra postura

...

**Cuidem els nostres ossos,  
cuidem les nostres articulacions i  
els músculs!**

TOT SEGUIT  
ET DONAREM UNS  
CONSELLS

ESTÀS A PUNT?



Aquest esquelet...  
és com el nostre.  
mira la columna  
vertebral



Això no va bé!

# COM PORTES LA MOTXILLA?

- PENJADA EN UNA SOLA ESPATLLA.
- L'ESQUENA ESTÀ TORTA.
- LA COLUMNA VERTEBRAL I L'ESPATLLA PATEIXEN.



# COM PORTES LA MOTXILLA?



- PENJANT.
- MASSA BAIXA.
- PER SOTA LA TEVA CINTURA.





- A LES DUES ESPATLLES.
- AJUSTA LES TIRES.
- DAMUNT LA CINTURA.



# MOTXILLA AMB RODETES



- LA MOTXILLA ESTÀ MASSA ENDARRERE.
- L'ARTICULACIÓ DE L'ESPATLLA PATEIX.

# FEM-HO BÉ:



- EL BRAÇ RECTE.
- AL COSTAT DEL COS.



TAMBÉ POTS EMPÈNYER LA CARTERA DE  
RODETES ENDAVANT.



# COM SEUS A CLASSE?



- ESTÀ ASSEGUT A LA PUNTA DE LA CADIRA.
- L'ESQUENA ESTÀ TORTA.
- LA COLUMNA VERTEBRAL PATEIX.

# COM ESTÀ LA TEVA CADIRA?



**ELS PEUS HAN DE TOCAR AL TERRA**



# COM SEUS A CLASSE?



- L'ESQUENA ESTÀ MASSA INCLINADA.

- LA COLUMNA I LES ESPATLLES PATEIXEN.



- L'ESQUENA ESTÀ TORTA.

# FEM-HO BÉ:



- ELS PEUS A TERRA .
- ELS BRAÇOS A 90°.
- L'ESQUENA RECOLZADA.



# TREBALLO BEN ASSEGUDA

Aquesta taula és una mica massa alta per a mi.

- RECOLZA L'ESQUENA.
- PEUS AL TERRA.
- BRAÇOS DOBLEGATS EN FORMA DE 4 (90°)



# COM SEUS DAVANT L'ORDINADOR?

- ESQUENA MOLT INCLINADA.
- BRAÇOS ESTIRATS.
- COLL FORÇAT.



# Així tampoc

Quin mal  
d'esquena!



BEN ASSEGUT





FEM-HO BÉ:



- ESQUENA RECTA
- BRAÇOS A 90°
- PANTALLA A L'ALÇADA DELS ULLS.



# COM OMPLES LA TEVA MOTXILLA?

- ESTÀ  
DESORDENADA.



# FEM-HO BÉ:

- ESTÀ ORDENADA.
- LES COSES MÉS GRANS A L'ESQUENA.
- LES MÉS PETITES AL DAVANT.



Aquí t'ho expliquen molt bé.



**RECORDA:**  
**CUIDA LA TEVA ESQUENA.**  
**FES EXERCICI i MENJA SA.**



ALAN

IZAN

ORIOI

THAIS

ORIOI R.

XÈNIA

**CLASSE DE 3r**  
**Adéu**

EMMA

BRUNA

IRIS

GIL

ZOE

DANI