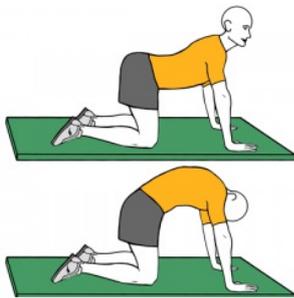


Tonificació esquena

Exercicis a realitzar a casa per esquena Sempre respectant el no dolor i descansant entre exercicis

Estiramiento del gato



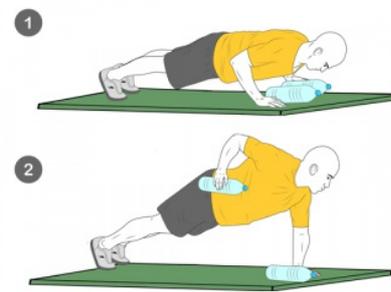
2 Series 8 reps

Rotación torácica sentado



2 Series 5 reps
a cada costat

Flexiones y remo con botellas de agua



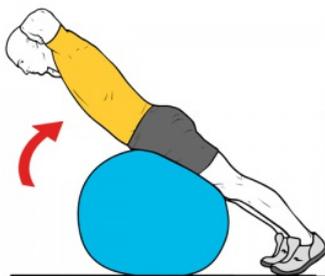
2 Series 10 reps

Remo sentado con banda elástica



2 Series 10 reps

Extensión del lumbar con manos en la nuca



2 Series 8 reps

Flexión de cadera y rotación de tronco



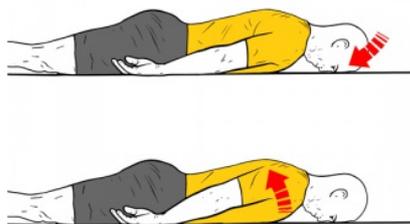
2 Series 10 reps

Estiramiento Banda iliotibial con flexión de cadera



2 Series 10 reps

Activación del trapecio inferior



3 Series 10 seg

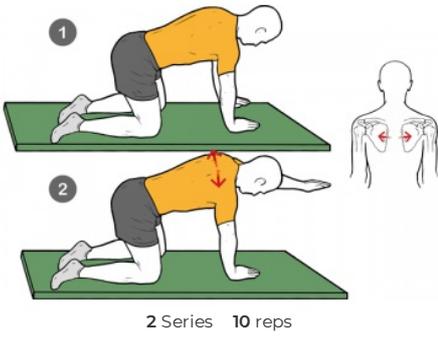
Fortalecimiento del trapecio inferior



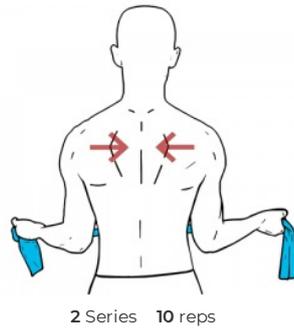
2 Series 8 reps

Tonificació esquena

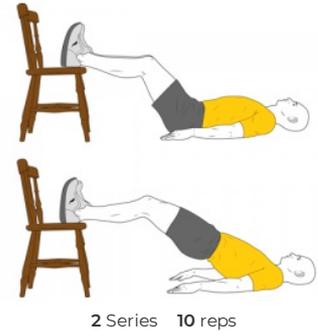
Protracció escapular con brazo estirado



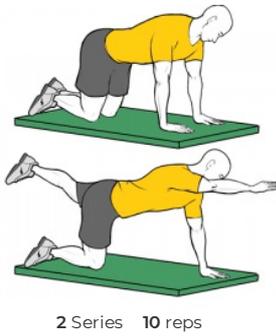
Retracció de hombros con banda elástica



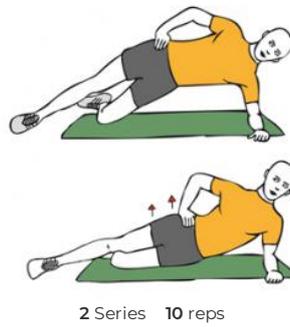
Elevación de la pelvis apoyo en silla



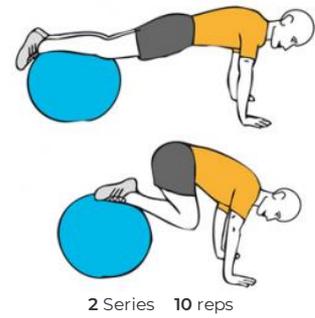
Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



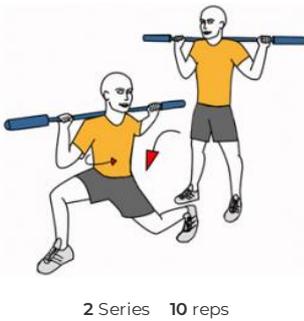
Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



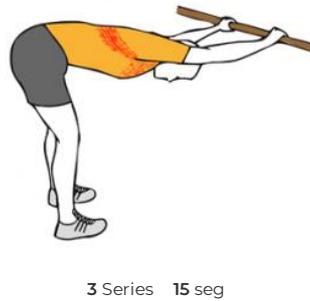
Encogimiento de piernas sobre pelota de pilates



Zancada adelante con barra y giro de cintura



Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido

