

Posición de descanso



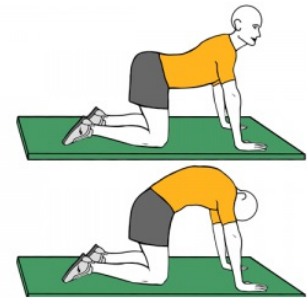
Posició de repos per descansar en moments de cansanci. Varies vegades al dia.15-20 m.. convinar amb respiracions suaus.

Estiramiento lumbar de rodillas



Molt suau anem baixant buscant la posició relaxant. Mai provocar dolor i braços aprop del cos.

Estiramiento del gato



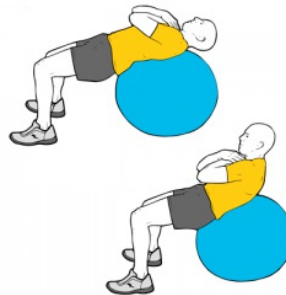
Exercici per realitzar suau i que sigui còmode. Busquem flexibilitzar la columna vertebral.

Estiramiento de gluteo e isquiotibial

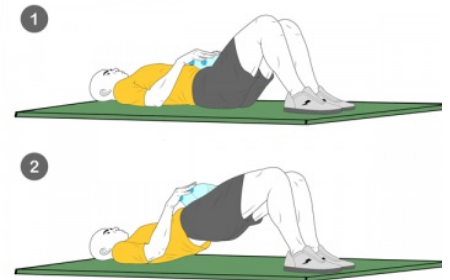


1 Series 5 reps 5 kg
Intentar portar talo cap el sostre. Exercici de molta tensió. Molt suau buscar amb el peu a dalt girs de tornell » «

Encogimientos abdominales sobre pelota de pilates



Puente de gluteos con botella de agua



aixecar suaument el gluti de terra.

Estiramiento Banda iliotibial con flexión de cadera

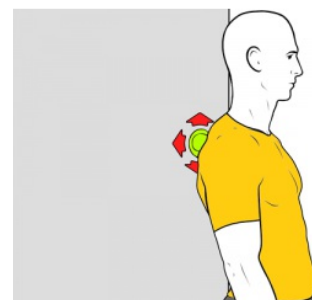


Estirament de psoas iliac.

Estiramiento del piramidal



Automasaje de la columna torácica



Automassatge buscant punts de dolor. No apretar molt els punts dolorosos.

CUIDA'T A CASA.

Inclinación de la cabeza a la derecha

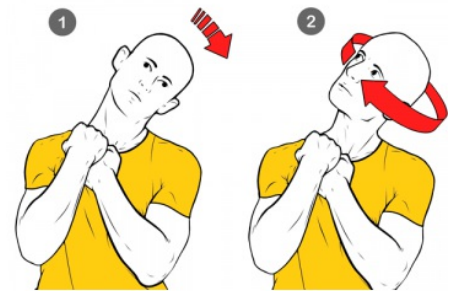


Busquem inclinar el cap de forma suau. Podem recollir braços per patir menys tensió

Inclinación de la cabeza a la izquierda

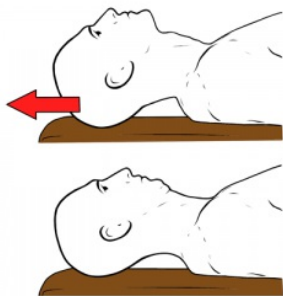


Estiramiento esternocleidomastoideo



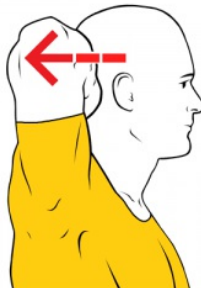
5 Series 5 seg 5 seg desc
Ens aguantem la clavícula i mirem cap el sostre amb rotació i inclinació contralateral

Deslizamiento de la cabeza tendido supino

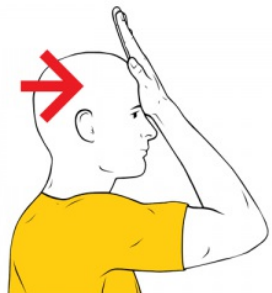


5 Series 5 seg 5 seg desc
Exercici que busca amagar el mento. Crea tensió en la zona alta del cap. Realitzar molt suau.

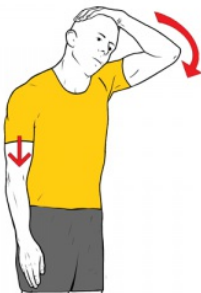
Extensión isométrica de cuello



Flexión isométrica cuello



Estiramiento para trapecio superior



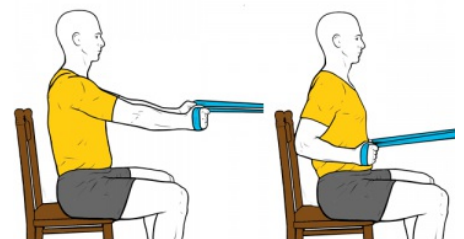
5 Series 5 reps 5 kg
Exercici a realitzar de forma molt suau. Busquem contracció/relaxació.

Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



5 Series 5 seg 5 seg desc
Exercici a realitzar de forma molt suau. Busquem contracció/relaxació

Remo sentado con banda elástica



CUIDA'T A CASA.

Retracción de hombros con banda elástica

