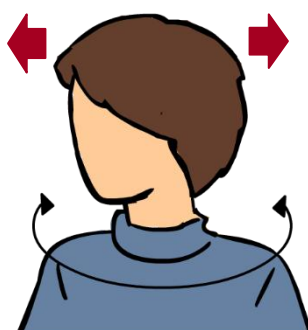


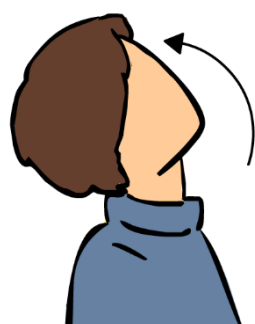
Quan sentis molèsties

COLL / ESPATLLES

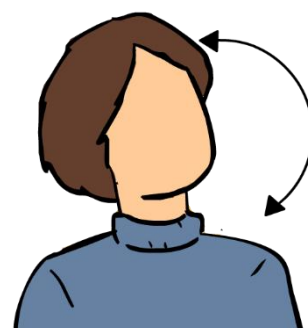
1. Gira lateralment el cap a cada costat.



2. Flexiona i estén el cap al màxim.



3. Inclina lateralment el cap en direcció a les espatlles.



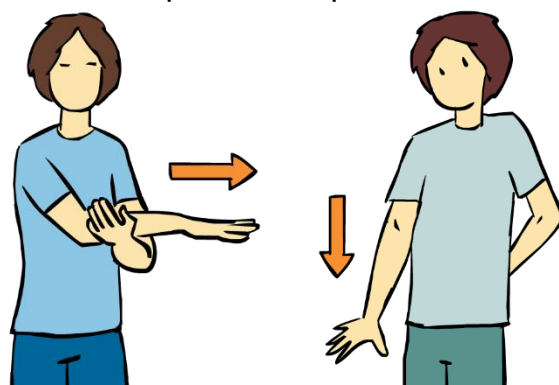
4. Fes rotacions amb el cap en ambdós sentits.



5. Gira les espatlles cap endavant i cap endarrere.

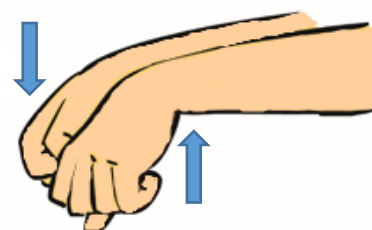


6. Fes estiraments d'espatlla i trapezis.

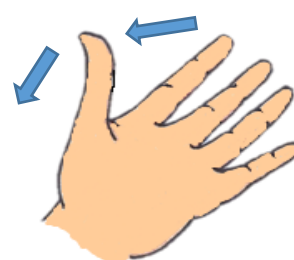


MÀ / CANELL / BRAÇ

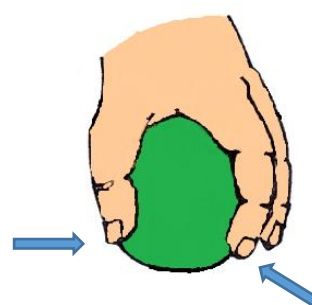
1. Fes moviments de flexió – extensió.



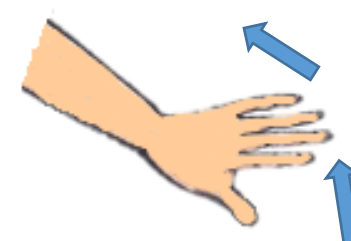
3. Separa el polze, després apropa un a un la resta dels dits i torna a separar-los un a un.



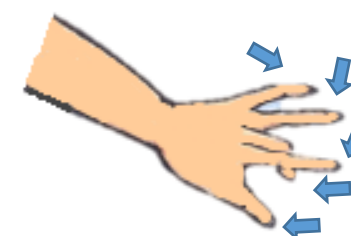
5. Subjecta i prem lentament una pilota tova tancant punys.



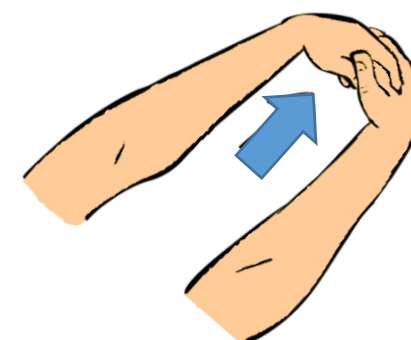
2. Mou els dits i el palmell en direcció al dit petit i torna a la posició inicial.



4. Doblega un a un els dits cap al polze fent pinça.

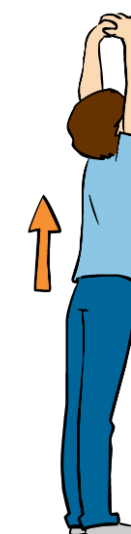


6. Finalment, fes estiraments de tot l'avantbraç.



ESQUENA / COLUMNA

1. Estirament global de la columna.



2. Estirament musculatura posterior de la columna.



3. Estirament rotadors del tronc.

