

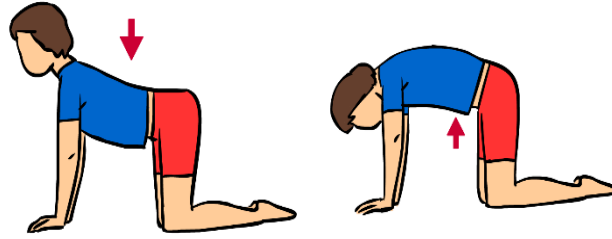


EXERCICIS D'ESTIRAMENT I POTENCIACIÓ

EXERCICIS D'ESTIRAMENT



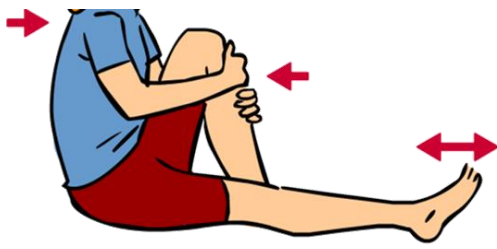
1. Bàscula pèlvica



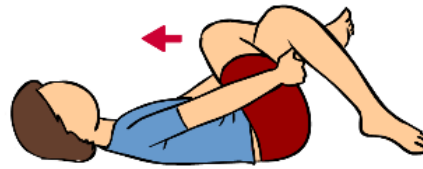
2. Gat



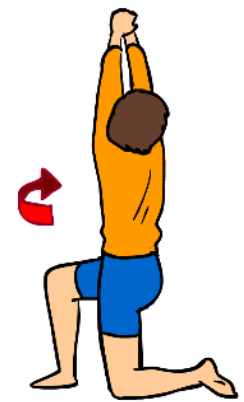
3. Lloança



4. Estirament de glutis



5. Estirament piramidal



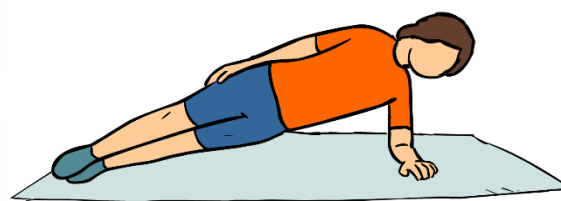
6. Estirament psoas

10 repeticions de 3 segons cada una

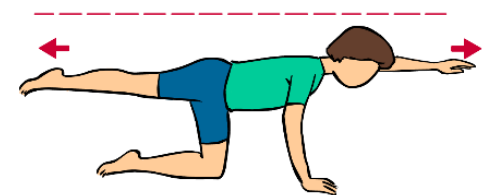
EXERCICIS DE POTENCIACIÓ



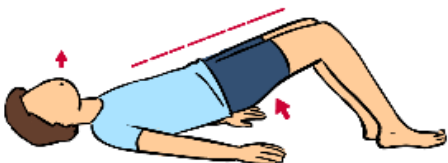
1. Planxa



2. Planxa lateral



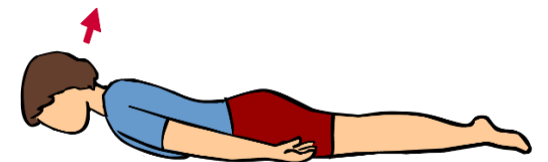
3. Planxa "superman"



4. Elevació de la pelvis



5. Abdominal hipopresiu



6. Elevació del tronc

10 repeticions de 3 segons cada una i augmentar de forma gradual