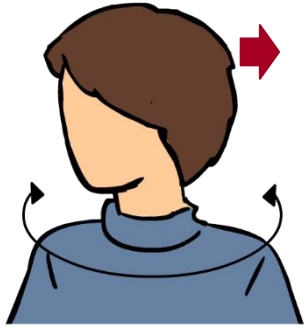


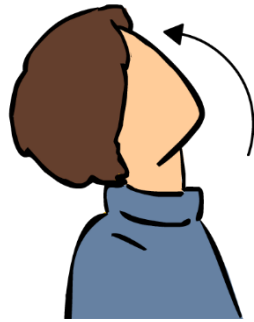


Per prevenir la fatiga

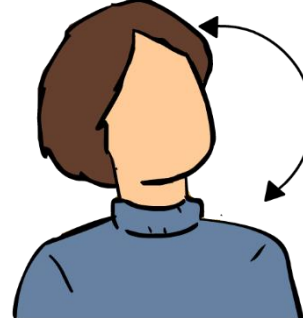
1. Gira lentament el cap cap a un costat i cap a l'altre.



2. Mou el cap suaument cap endavant i cap enrere.



3. Mou el cap lentament cap a un costat i cap a l'altre.



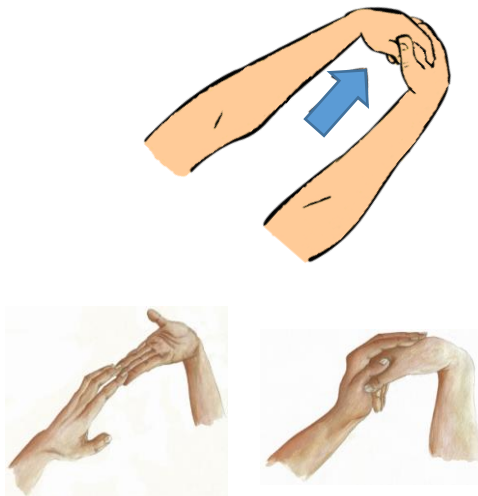
4. Rota el cap cap a un costat i cap a l'altre.



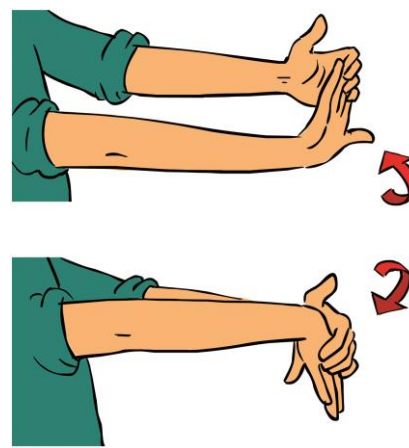
5. Rota les espatlles cap endavant i cap enrere.



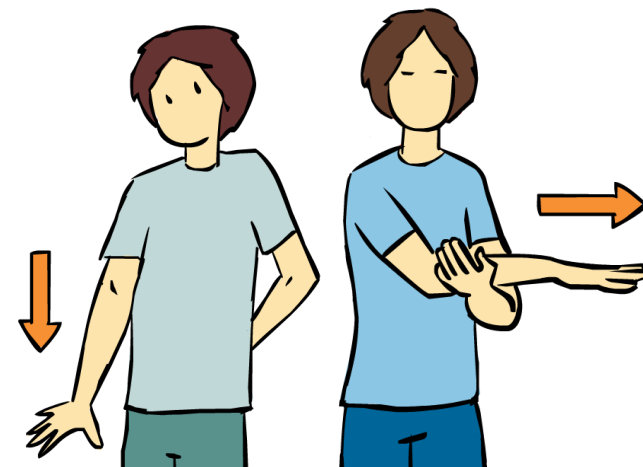
6. Fes estiraments de l'avantbraç.



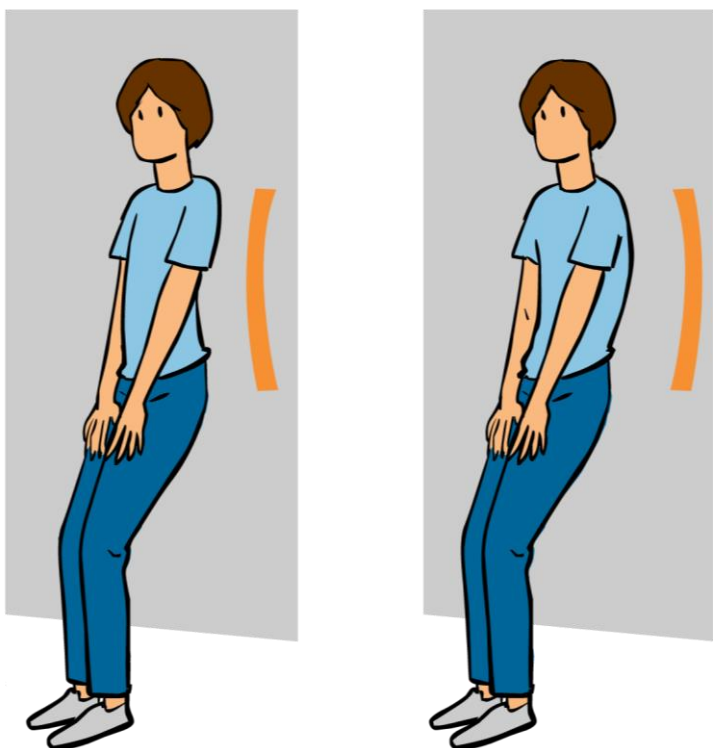
7. Estira l'epicòndil y l'epitrocli.



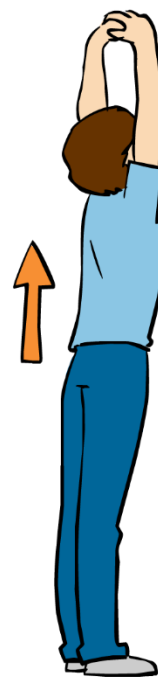
8. Fes estiraments d'espatlla i trapezi.



9. Arqueja la zona lumbar fins que no toqui a la paret i després fes el moviment invers.



10. Estira l'esquena cap amunt i deixa't caure cap als costats.



11. Mira a terra i deixa caure l'esquena cap endavant.



COMENÇAR → MANTENIR 5 SEG. → TORNAR SUAU

Comença de forma lenta i progressiva fins que notis que tiba una mica, no has de notar dolor, sense fer rebots. Repeteix 3-5 cops. Si tens qualsevol símptoma d'alarma, ves al metge.