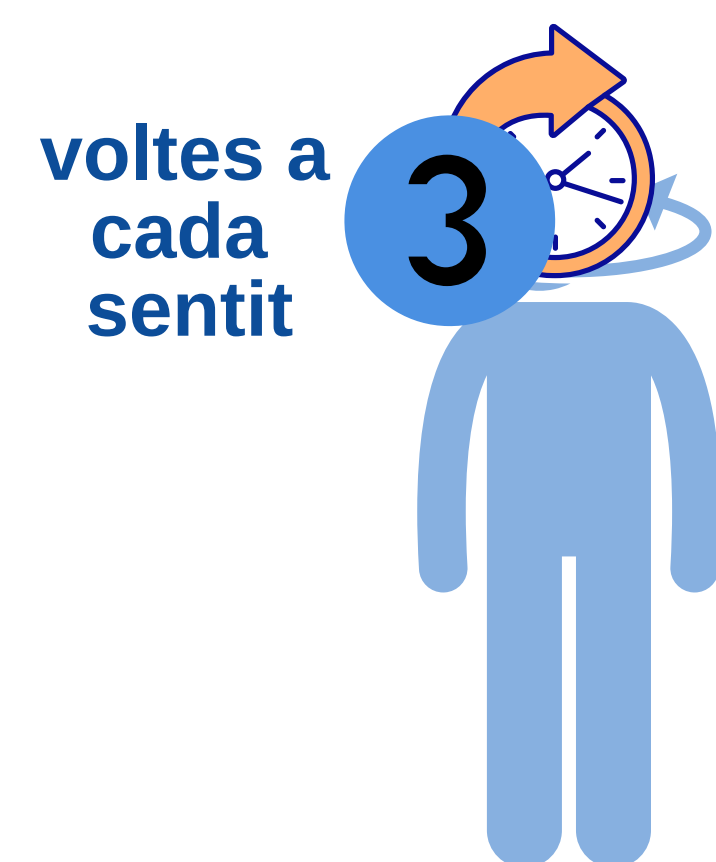




voltes a cada sentit

Estirament de la zona cervical

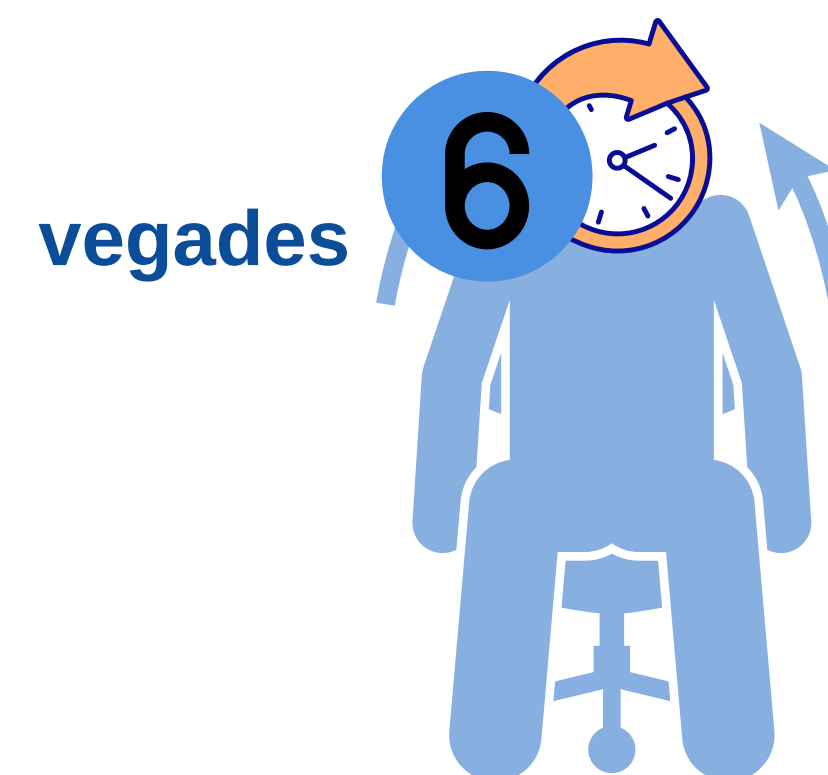
Columna recta
Epatlles relaxades
Barbeta enfocada al coll
Inhalar i exhalar, mentre fem cercles petits amb el cap



segons a cada costat

Estirament de trapezis

Columna recta
Inclinar el cap a l'esquerra i la mirada a terra,
Estirar el braç dret com volent tocar a terra



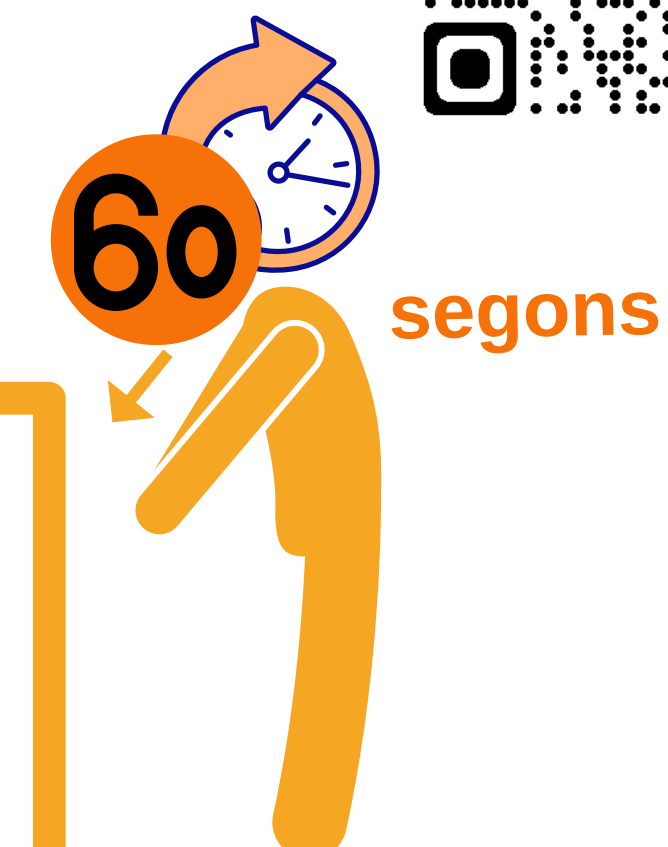
vegades

Estirament d'espatlles

Relaxar les espatlles
Rotar primer cap endarrere i després endavant
Moviments pausats

Estirament d'espatlles i pectoral

Mans enllaçades al darrera
Colzes estirats
Pit cap al sostre
Inhalar profund i deixa anar



segons



vegades

Estirament d'esquena i obertura del pectoral

Esquena recta
Mans als genolls
Inhalar profund, arquejar l'esquena i treure pit cap al sostre
Exhalar i dur barbeta al pit

10 EXERCICIS A LA FEINA



segons cada postura

Estirament d'extremitats inferiors

Asseure al fil de la cadira
Flexionar una cama a 90° i estirar l'altra
Flexionar des de el maluc endavant



triar les vegades

Posició de relax

Inhalar asseguts a la cadira en posició neutra
Exhalar inclinant el cap cap a terra
Pujar a la posició neutra asseguts, inhalant

Estirament lateral

En posició neutra inhalar
Braços estirats cap a dalt
Exhalar girant cap a l'esquerra
Inhalar al centre
Exhalar girant cap a la dreta



segons per anar i tornar



segons

Estiraments de glutis, espatlla, esquena i cames

Mans sobre la taula
braços estirats
cames obertes
Exhalar al col·locar el cap enmig

Estirament de la musculatura de l'avantbraç i canells

Estirar el braç amb el palmell de la mà cap a dalt, doblegar el canell i amb l'altra mà estirem cap a nosaltres



segons cada braç