

Organització de la feina

Feu-los al començament i al final de la jornada

Exercicis

2 repeticions de 30 seg. màxim.

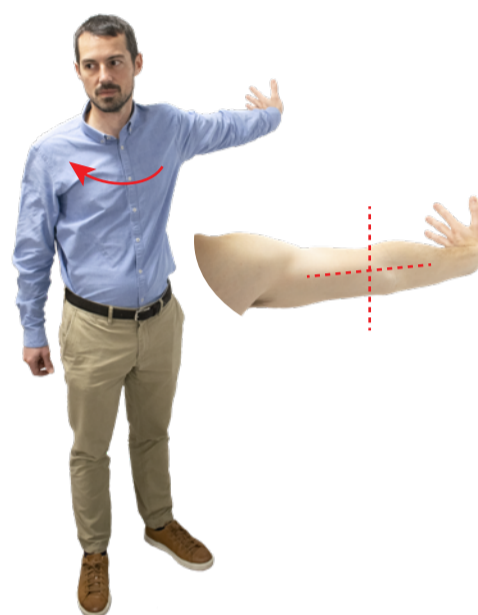
Coll

1. Traccioneu suaument el cap cap amunt. Espatlles lluny de les orelles.
2. Flexió lateral del cap pressionant amb la mà. Espatlla contrària cap avall.
3. El mateix exercici però amb el cap girat cap a l'aixel·la.



Espatlles

Recolzeu les mans a la vora d'una porta. Gireu el tronc fins a notar tensió al braç i l'avantbraç.



Espatlles

Recolzeu els avantbraços en el marc d'una paret. Inclineu progressivament el tronc cap endavant.



Esquena

Polzes cap endavant recolzant la comissura d'1-2 dits sobre la cintura. La resta dels dits sobre la zona lumbar exercint pressió cap endavant.



Esquena

Inclineu-vos progressivament cap endavant, primer el cap i després l'esquena. Notareu progressió en el temps espiratori. Eviteu-ho si apareixen marejos.

Malucs i cames

Encreueu una cama sobre l'altra i gireu l'esquena i el cap cap a la part contrària. Empenyeu amb la mà sobre el genoll per exercir rotació contrària.



Malucs i cames

Recolzeu un turmell sobre el genoll contrari. Empenyeu el genoll cap a terra.

RECOMANACIONS

Concentració. Relaxació. Sense dolor.
Posició còmoda, màxima tensió possible.