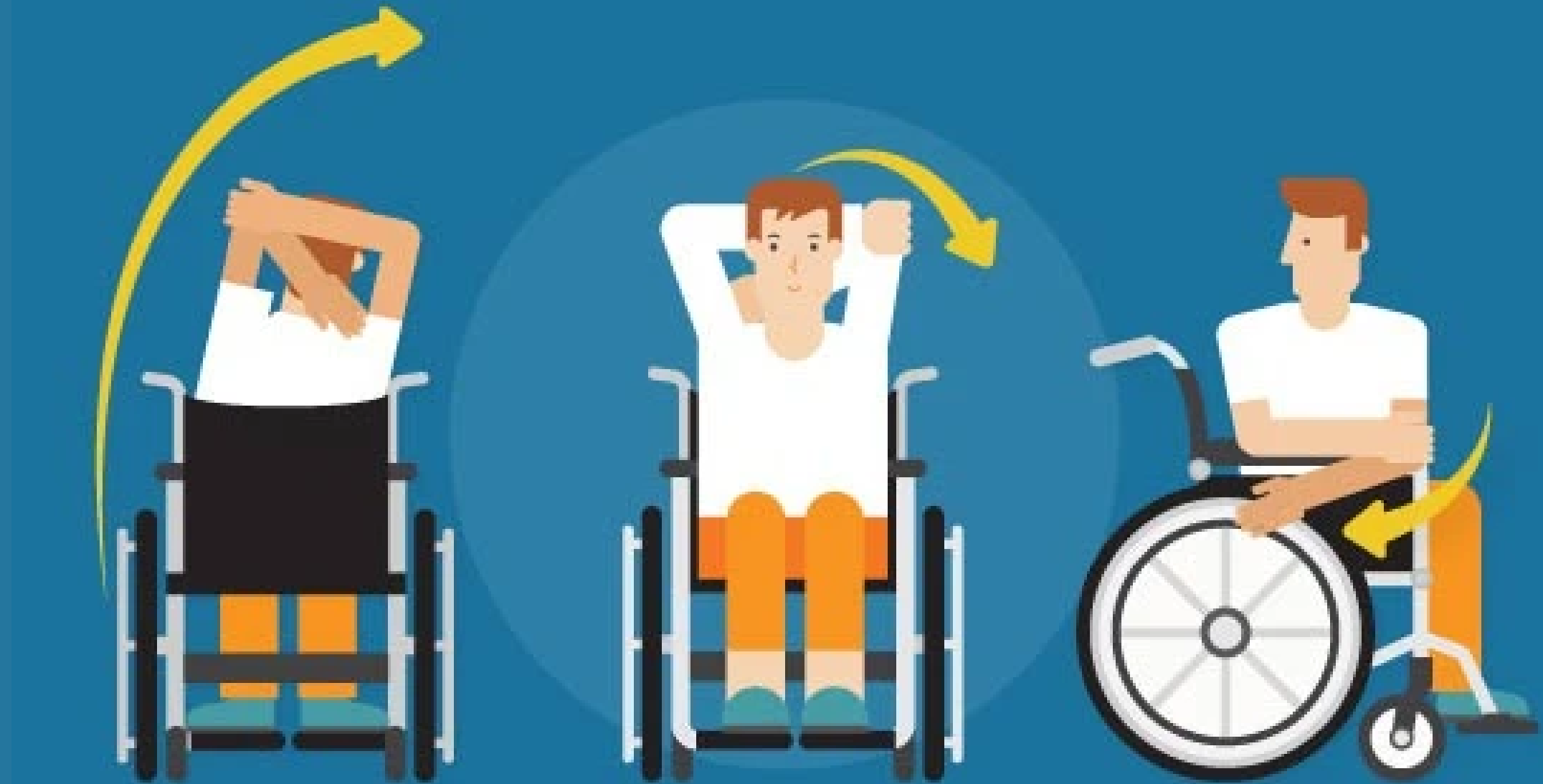


EXERCICIS SOBRE RODES



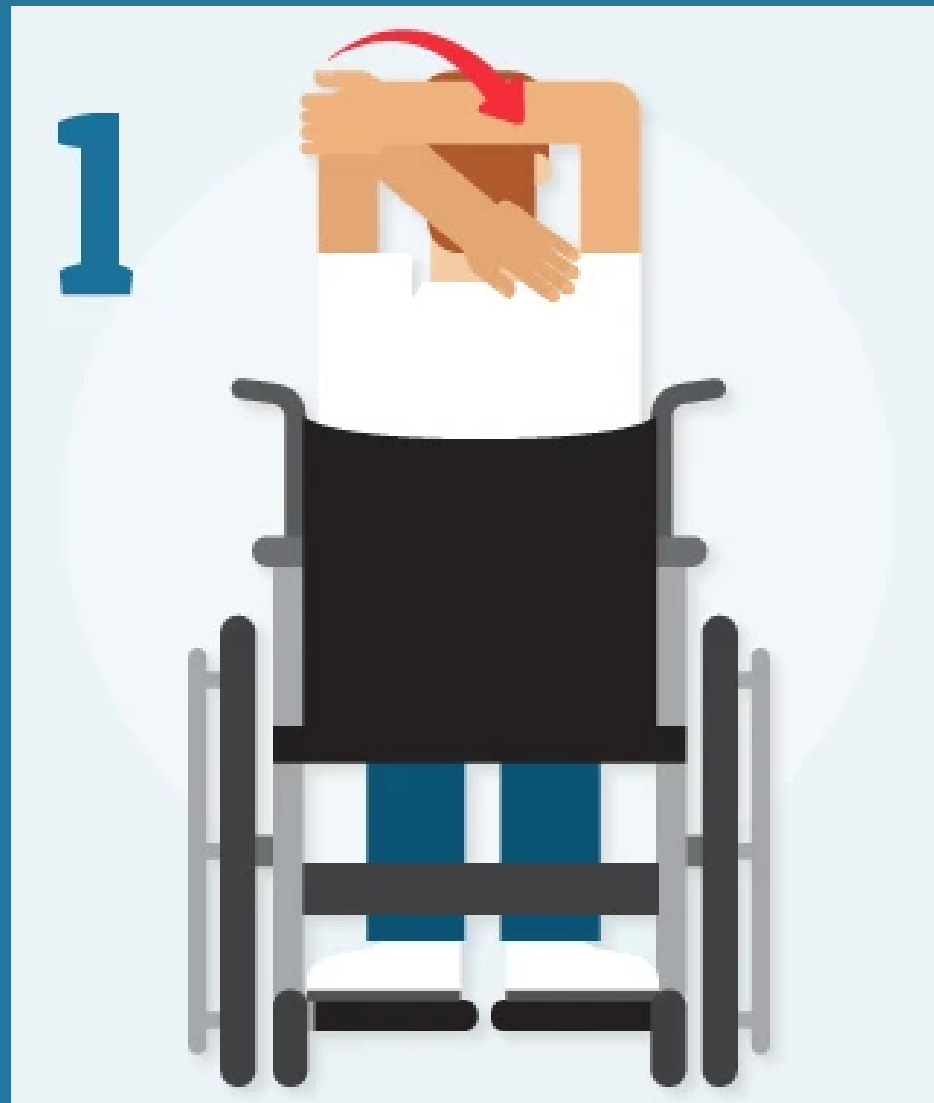
Programa cuida't
aproscom
fundació

INSTRUCCIONS



- Cerca un espai tranquil i segur
- Algú pot ajudar-te a fer els exercicis si ho necessites
- Aguanta cada estirament durant 45 segons
- Mai has de sentir dolor
- Pots repetir la rutina fins a 2 cops al dia

RUTINA ESTIRAMENTS



**Agafa't el colze amb la mà
contrària i estira'l enrere**

Repeteix l'exercici amb l'altre
braç

RUTINA ESTIRAMENTS



**Agafa't el colze amb la mà
contrària i inclina el tronc**

Repeteix l'exercici amb l'altre
braç

RUTINA ESTIRAMENTS



**Entrellaça els dits i estira
els braços amunt**

Arriba tan amunt com et sigui
possible sense sentir dolor

RUTINA ESTIRAMENTS



**Gira el tronc ajudan-te del
reposabraços**

Repeteix l'exercici per l'altre
costat

RUTINA ESTIRAMENTS



**Entrellaça els dits i estira
els braços endavant**

Manté l'esquena recta en tot
moment

RUTINA ESTIRAMENTS



**Agafa't el colze amb la mà
contrària i estira'l avall i endins**

Repeteix l'exercici amb l'altre
braç

RUTINA ESTIRAMENTS



**Doblega el tronc sobre les
cames tan avall com puguis**

Pots repetir l'exercici en
diferents direccions

RUTINA ESTIRAMENTS



Puja les espatlles amunt cap a les orelles i avall cap als colzes

Manté l'esquena recta en tot moment

RUTINA ESTIRAMENTS



**Inclina el cap a un costat
mantenint l'espatlla baixa**

Repeteix l'exercici per laltre
costat

RUTINA ESTIRAMENTS



Entrellaça els dits i obre
el colzes enrere

Manté l'esquena recta en
tot moment

RUTINA ESTIRAMENTS

11



**Doblega el coll endavant
ajudant-te amb les mans**

Manté l'esquena recta en
tot moment

RUTINA ESTIRAMENTS



**Agafa una cama amb les mans
i estira-la amunt**

Repeteix l'exercici amb l'altra
cama

CONSELL SALUDABLE



Realitza almenys 30 minuts d'exercici físic al dia