












Fer sempre els exercicis sense dolor. Realitzar cada exercici durant 5 minuts. Repetir-los 2 vegades al dia.

PILOTA PARET 	BICICLETA SENSE MANS 	RESPIRACIONS AD 
AUTOMASSATGE DIAFRAGMA 	AAA 	OCULOMOTRIUS (OM) 
ESCAPULO TORÀCICS 	ACTIUS CERVICALS 	OM EN BIPEDESTACIÓ 
ANTEV-RETROV PELVIS 	RESPIRACIONS GRANOTA 	HIPOPRESSIVES - PDF 





DISSOCIACIÓ CINTURES	MEZIERES PILOTA GENOLLS	VOLTA
ESTIRAMENT PECTORAL	ESTIRAMENT DORSALS	ESTIRAMENT TRAPEZI
ESTIRAMENT ELEVADOR ESCAPULA	PILOTA FRONT	DISSOCIACIÓ FRONT
MEZIERES	RELOTGE CARA	RELOTGE SACRE

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.

