



Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels Exercicis
Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios

<p>Massatge plantar amb pilota Masaje plantar con pelota</p>	<p>Extensió de genoll en sedestació Extensión de rodilla en sedestación</p>	<p>Treball de tronc en sedestació Trabajo de tronco en sedestación</p>
<p>Flexió colze Flexión de codo</p>	<p>Genoll al pit Rodilla al pecho</p>	<p>Girs de tronc Giros de tronco</p>
<p>Puntetes-peu pla Puntillas-pie plano</p>	<p>Flexió de genoll i maluc Flexión de rodilla y cadera</p>	<p>Elevació lateral de cama Elevación lateral de pierna</p>





<p>Passa lateral amb recolzament Paso lateral con apoyo</p>	<p>Passa enrere Paso atrás</p>	<p>Sentadetes suaus Sentadillas suaves</p>

Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.

Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.

Realizar cada ejercicio durante cinco minutos. Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde).

