



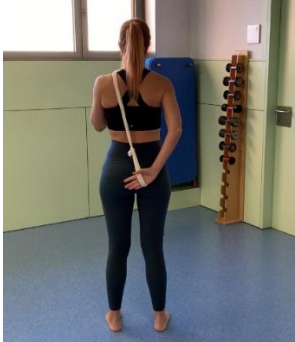






Fer els exercicis sense dolor i amb l'esquena recta.
 Realitzar 20 repeticions de cada exercici 2 vegades al dia (matí i vespre).

Respiracions abdominals, costals inferiors i toràciques superiors	Exercici de remar	Elevació d'espatlles amb bastó
		
Respiraciones abdominales, costales inferiores y torácicas superiores	Ejercicio de remar	Elevación de hombros con bastón
Autoassistit de rotació externa	Autoassistit de rotació interna	Obrir i tancar colzes
		
Autoasistido de rotación externa	Autoasistido de rotación interna	Abrir y cerrar codos





Hacer los ejercicios sin dolor y con la espalda recta.
 Realizar 20 repeticiones de cada ejercicio 2 veces al día (mañana y tarde).

Escalaleta a la paret	Isotònic de flexió i rotació interna	Isotònic d'extensió i rotació externa
		
Escalera en la pared	Isotónico de flexión y rotación interna	Isotónico de extensión y rotación externa
Estirament de bíceps		
		
Estiramiento de bíceps		

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

