
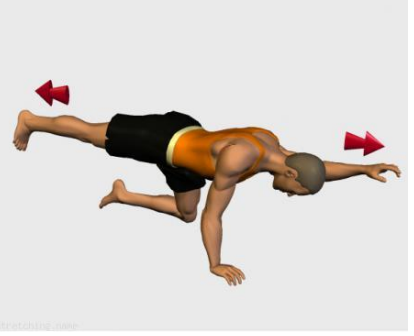

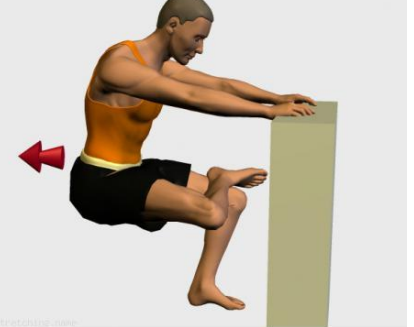
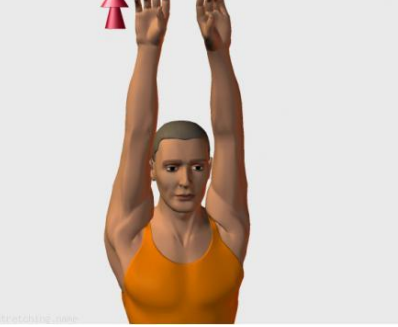
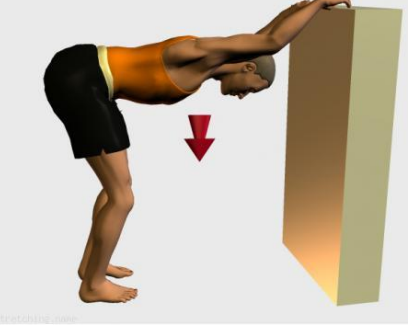





Estiraments

<p>Zona lumbar</p> <p>Mantenir l'estirament durant 20-30 segons</p>		
<p>Zona lumbar i glutis</p> <p>Mantenir l'estirament durant 20-30 segons</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baixar a poc a poc 2. Cama recolzada a 90° 		
<p>Esquena general</p> <p>Mantenir l'estirament durant 20-30 segons</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Quedar amb l'esquena recta, no corvar zona lumbar 		
<p>Zona cervical</p> <p>Estirament suau</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 15 segons cada costat 2. 15 segons 		
<p>Psoes ilíac</p> <p>Corregir curvatura lumbar fent retroversió de maluc</p>		

Exercicis de reforçament muscular

Zona lumbar i paravertebrals

Fer sèries de diverses repeticions

1. Acabar amb el cos recte
2. No pujar cama més amunt de l'alineació del cos



Cintura abdominal

1. Exercici isomètric, acostar les cames i fer resistència amb els braços estirats.
2. Rull de tronc, pujar l'espatlla fins a separar-la del terra.



Cintura abdominal

Mantenir la posició uns 20-30 segons, fins que tremoli el cos.



Cames

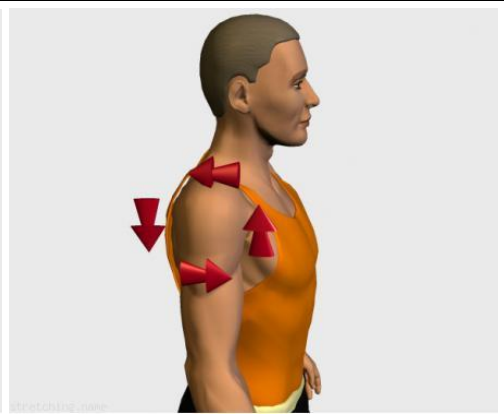
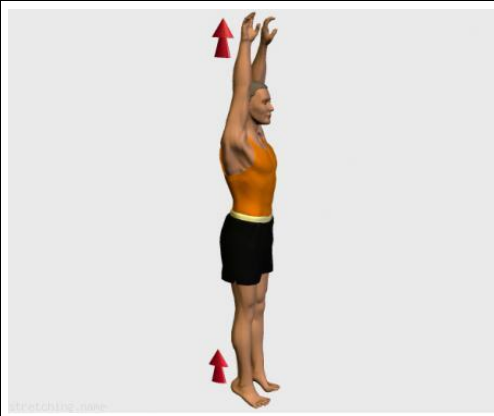
1. No pujar les cames amunt si es corba la zona lumbar.
2. Flexionar les cames amb l'esquena recta.



Exercicis de relaxació

Esquena i espatlles

1. També es pot fer penjant-se d'una barra fixa.



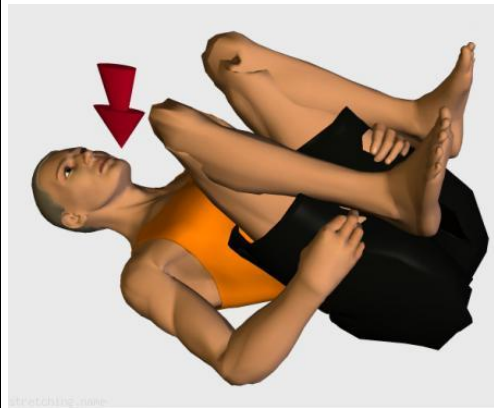
Zona lumbar

Quedar-se una bona estona i relaxar-se



Zona lumbar

Quedar-se una bona estona i relaxar-se



Zona lumbar i esquena general

Quedar-se una bona estona i relaxar-se

