
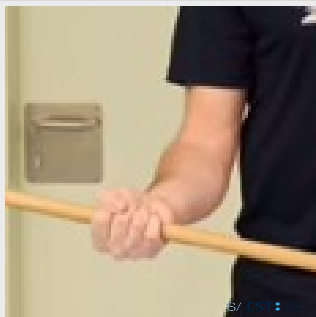

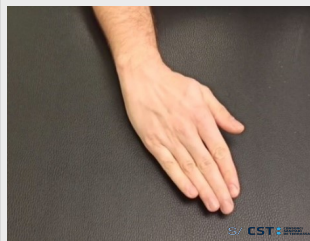

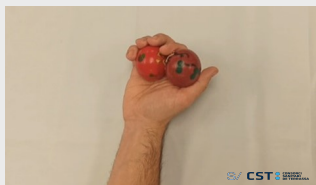
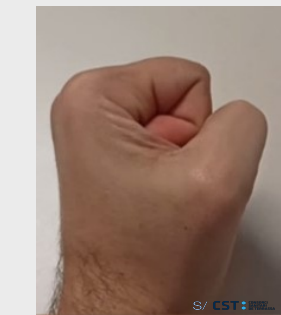
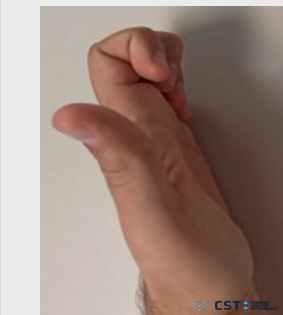
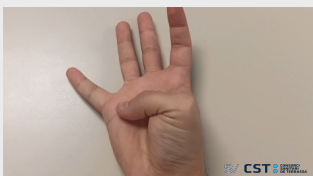
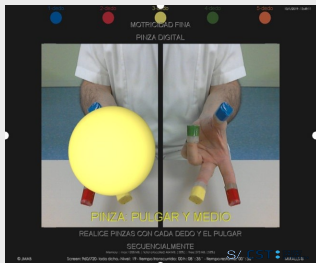
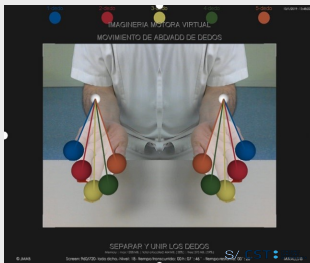
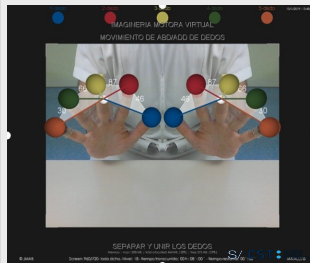
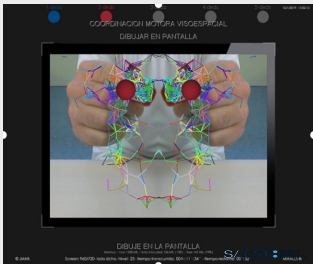
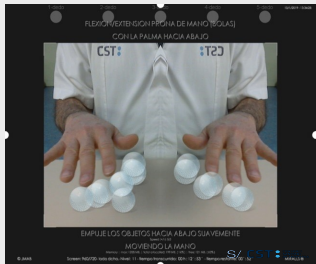
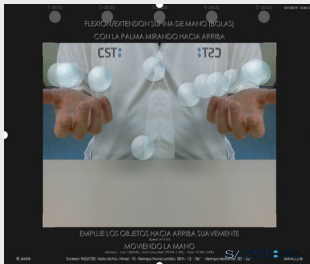
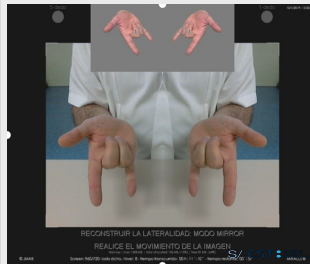




Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts
Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos

FLEX EXT CODO MESA	GIRAR PALO BP	VOLTEAR PELOTA	DESVIACION CANELL
			
ABRIR CERRAR DEDOS	BOLAS CHINAS	ABRIR CERRAR MANO	GARRA
			
OPOSICION PULGAR	PINZAS	LUMBRICALES	DEDOS ABD ADD
			
DIBUJAR	DEDOS ABAJO	DEDOS ARRIBA	LA MANO IMAGEN
			



RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC

Realitzar els exercicis en 3..5.. sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats.

Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat.

No es forci mes enllà dels seus límits.

En general: per guanyar força prioritzí les repeticions/sèries i per guanyar resistència prioritzí el temps.

RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

Realizar los ejercicios en 3..5.. series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas.

Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos por cada extremidad.

No se esfuerce más allá de sus límites.

En general: para ganar fuerza priorize las repeticiones/series y para ganar resistencia priorize el tiempo.