

## **EXERCICIS DE MANTENIMENT FUNCIONAL**





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

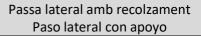




## **EXERCICIS DE MANTENIMENT FUNCIONAL EJERCICIOS MANTENIMIENTO FUNCIONAL**









Passa enrere Paso atrás



Sentadetes suaus Sentadillas suaves

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).