



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





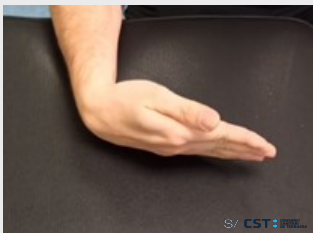
















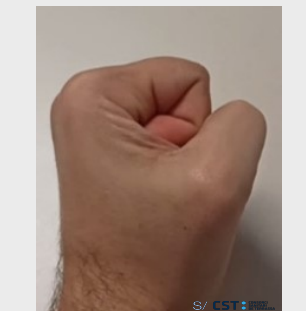






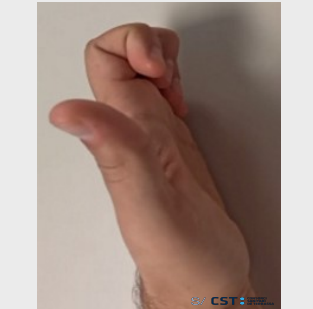
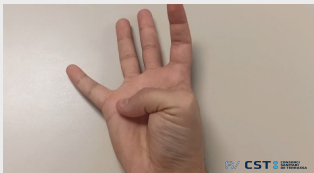


Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos

ESTIRAR COLZE CINTA	FLEX EXT CODO MESA	FLEX EXT CODO PALO	RELOJ PELOTA
GIRAR PALO	EXTENSION CODO	FLEXIONES CODO PARED	CAMINAR MANOS LATERAL
CAMINAR MANOS ADELANT	FLEXIONES CODO TIERRA	FLEXIONES CODO TIERRA F	PLANCHA CODOS
EXTENSION CANELL	JUNTAR MANOS	CANELL PARED	VOLTEAR PELOTA



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 / Cliquez en las imagenes para ver el contenido de los videos

FLEXO EXTENSION CANELL 	DESVIACION CANELL 	CANELL PESO EXTENSION 	CANELL PESO FLEXION 
			
ABRIR CERRAR DEDOS 	ARROZ 	BOLAS CHINAS 	AUTO MOVILIZACION DEDO 
			
GOLPEAR COJIN 	ABRIR CERRAR MANO 	ESTIRAR DEDOS 	MOVER OBJETOS 
			
GARRA 	OPOSICION PULGAR 	REFUERZO DEDOS GOMA 	PINZAS 
			

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

APRETAR MUELLES 			
			

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.

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.