



Fer els exercicis sense dolor, durant 5 minuts cadascun / Hacer los ejercicios sin dolor, durante 5 minutos cada uno

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

ROT INT HOMBRO	ROT INT HOMBRO	ROT INT HOMBRO	FLEXIONES CODO TIERRA	FLEXIONES CODO TIERRA	



#### 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.