
























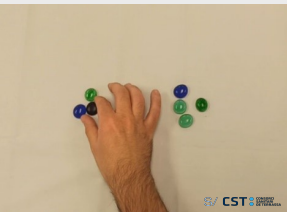








Fer els exercicis sense dolor, durant 5 minuts cadascun / Hacer los ejercicios sin dolor, durante 5 minutos cada uno

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

ESTIRAR COLZE CINTA	FLEX EXT CODO MESA	FLEX EXT CODO PALO	RELOJ PELOTA	GIRAR PALO	EXTENSION CODO
FLEXIONES CODO PARED	CAMINAR MANOS LATERA	CAMINAR MANOS ADELAN	FLEXIONES CODO TIERR	FLEXIONES CODO TIERR	PLANCHA CODOS
EXTENSION CANELL	JUNTAR MANOS	CANELL PARED	VOLTEAR PELOTA	FLEXO EXTENSION CANE	DESVIACION CANELL



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 imágenes para ver el contenido de los vídeos	CANELL PESO EXTENSIO 	CANELL PESO FLEXION 	ABRIR CERRAR DEDOS 	ARROZ 	BOLAS CHINAS 	AUTO MOVILIZACION DED 
						
	GOLPEAR COJIN 	ABRIR CERRAR MANO 	ESTIRAR DEDOS 	MOVER OBJETOS 	GARRA 	OPOSICION PULGAR 
						
	REFUERZO DEDOS GOMA 	PINZAS 	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.