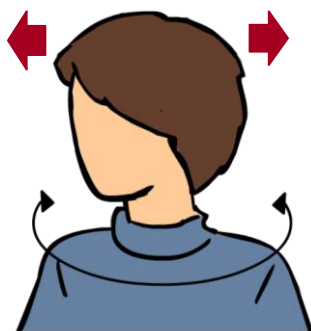




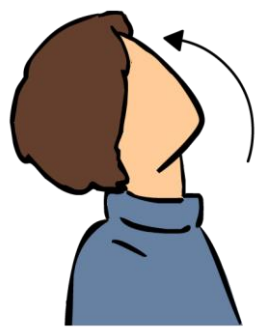
## Quan sentis molèsties

### COLL / ESPATLLES

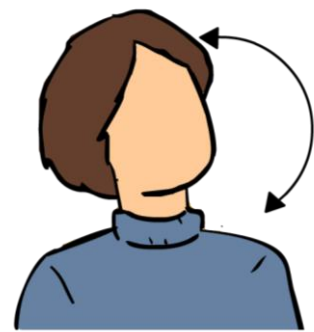
1. Gira lateralment el cap a ambdós costats.



2. Flexiona i estén el cap al màxim.



3. Inclina lateralment el cap en direcció a les espatlles.



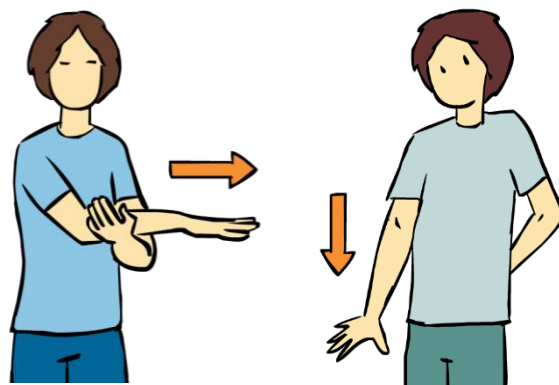
4. Fes rotacions amb el cap en ambdós sentits.



5. Rota les espatlles cap a endavant i cap a endarrere.

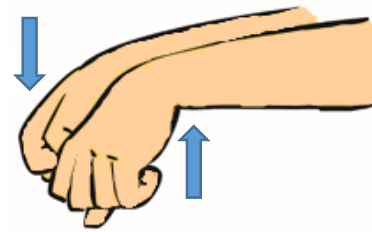


6. Realitza estiraments d'espatlla i trapezis.

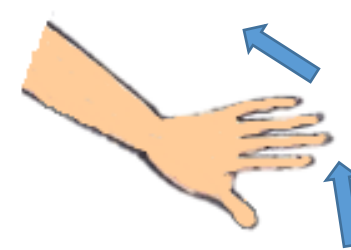


### MÀ/ CANELL/ BRAÇ

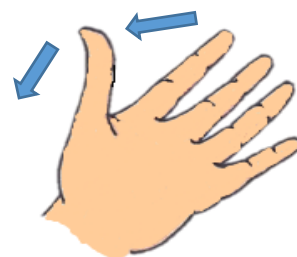
1. Realitza moviments de flexió – extensió.



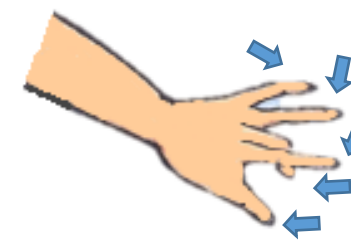
2. Mou els dits i el palmell en direcció al dit petit i torna a la posició inicial.



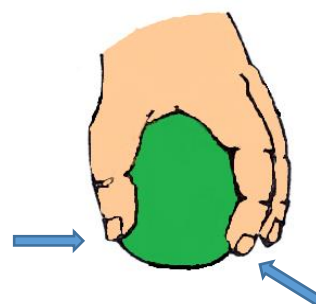
3. Separa el polze, després apropa un a un la resta dels dits i torna a separar-los un a un.



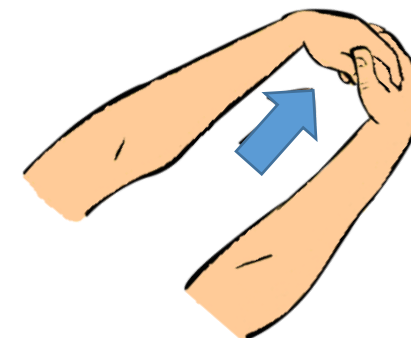
4. Doblega un a un els dits cap al polze fent pinça.



5. Subjecta i apreta lentament una pilota tova tancant punys.

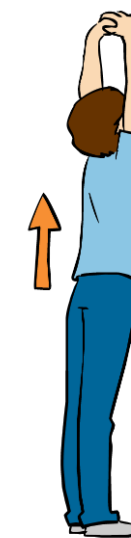


6. Finalment, realitza estiraments de tot l'avantbraç.



### ESQUENA/ COLUMNA

1. Estirament global de la columna.



2. Estirament musculatura posterior de la columna.



3. Estirament rotadors del tronc.

