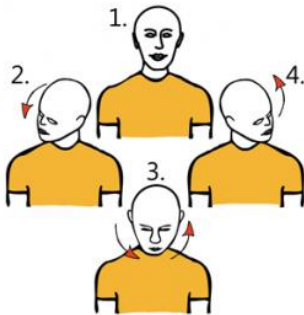


Exercicis cervicals

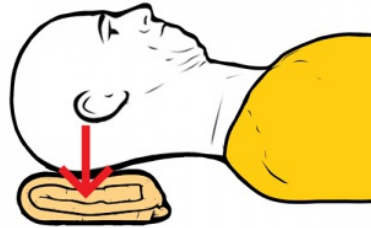
Mobilitzar, estirar i tonificar la musculatura cervical

Circumducció de cap 180 graus



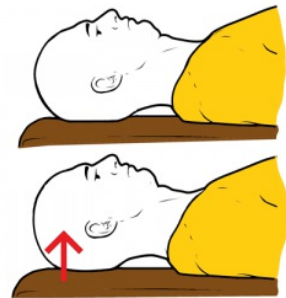
2 sèries 5 reps

Extensió i retracció cervical isomètrica



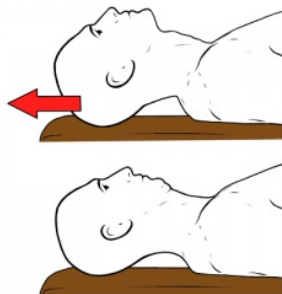
8 reps

Elevació cranial: flexors cervicals profunds



8 reps

Desplaçament del cap estirat supí



8 reps

Estirament per al trapezi superior



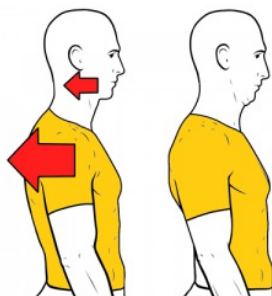
2 reps
30 segons estirament cada costat

Estirament paravertebral a la gatzoneta i encongít



2 reps
45 segons d'estirament

Doble barbata amb retracció escapular



2 sèries 12 reps

#fisiodesdecasa
#prevencioacasa