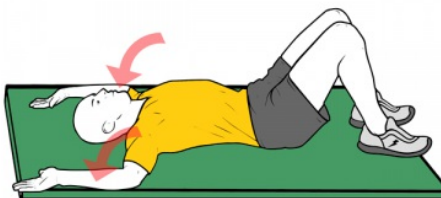


Exercici d'espatlla

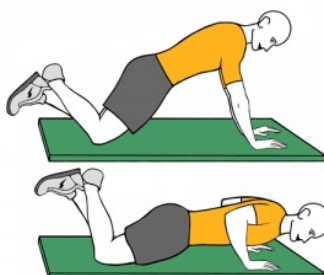
Exercicis per tonificar i estirar la musculatura de l'espatlla

Estirament bilateral d'espatlles amb rotació externa



2 sèries 12 reps

Flexions de braços amb genolls recolzats



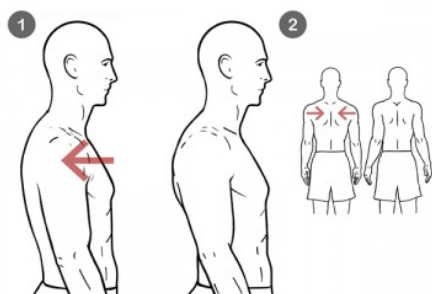
2 sèries 12 reps

Estirament d'espatlla: rotació interna



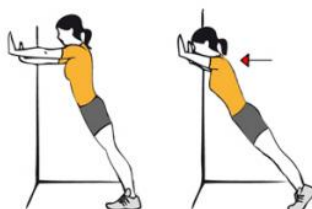
1 rep
estirament de 45 segons amb cada braç

Retracció escapular



2 sèries 12 reps

Flexions de braços de peu recolzats a la paret



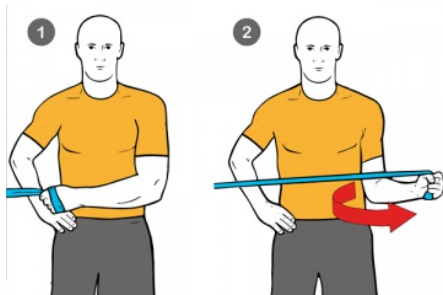
2 sèries 12 reps

Estirament d'espatlla amb braç en adducció horitzontal



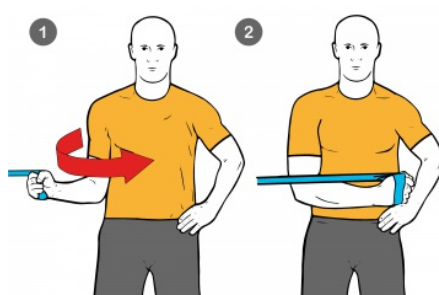
2 reps
45 segons amb cada braç

Rotació externa de l'espatlla amb cable-politja



2 sèries 12 reps
amb cada braç

Rotació interna de l'espatlla de peu amb cable-politja



2 sèries 12 reps
amb cada braç

Estirament pectoral amb el braç flexionat i recolzat



1 rep
45 segons amb cada braç

#fisiodesdecasa
#retatlesmans

Exercicis d'espatlla

Estirament paravertebrals i dorsals



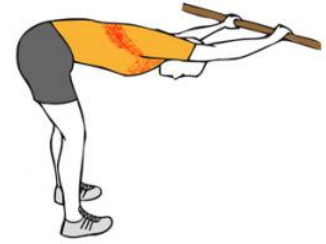
2 reps
estirament de 45 segons

Estirament pectoral amb hiperextensió d'espatlles



2 reps
estirament de 45 segons

Estirament pectoral i dorsal amb el tronc flexionat



2 reps
estirament de 45 segons

#fisiodesdecasa
#retatlesmans