

Exercicis d'esquena

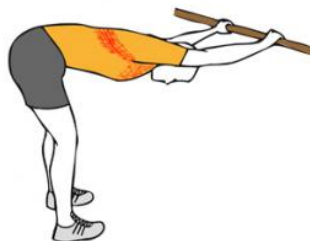
Exercicis per enfortir i estirar l'esquena

Estirament d'abdominals oblics de peu braç sobre el cap



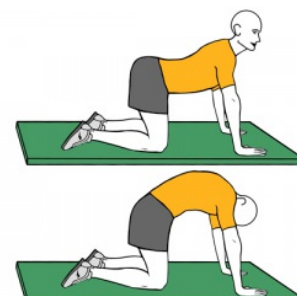
12 reps
d'estirament cap a cada costat

Estirament pectoral i dorsal amb el tronc flexionat



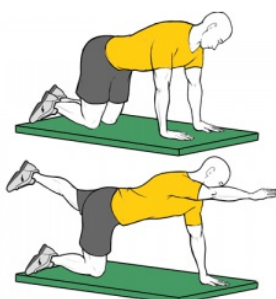
3 reps
de 45 segons d'estirament

Estirament del gat



12 reps

Elevació alterna de braç i cama de genolls



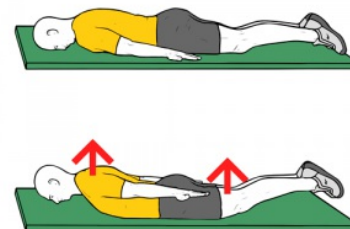
2 sèries 12 reps
amb cada costat

Rotació toràcica en quadrupèdia



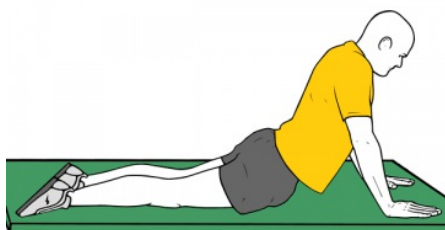
12 reps
a cada costat

Dard



12 reps

Extensió de tronc estirat pron



8 reps

Elevació de la pelvis estirat cap per amunt peus recolzats



2 sèries 12 reps

Estirament lumbar en rotació



12 reps
a cada costat

#fisiodesdecasa #salutacasa