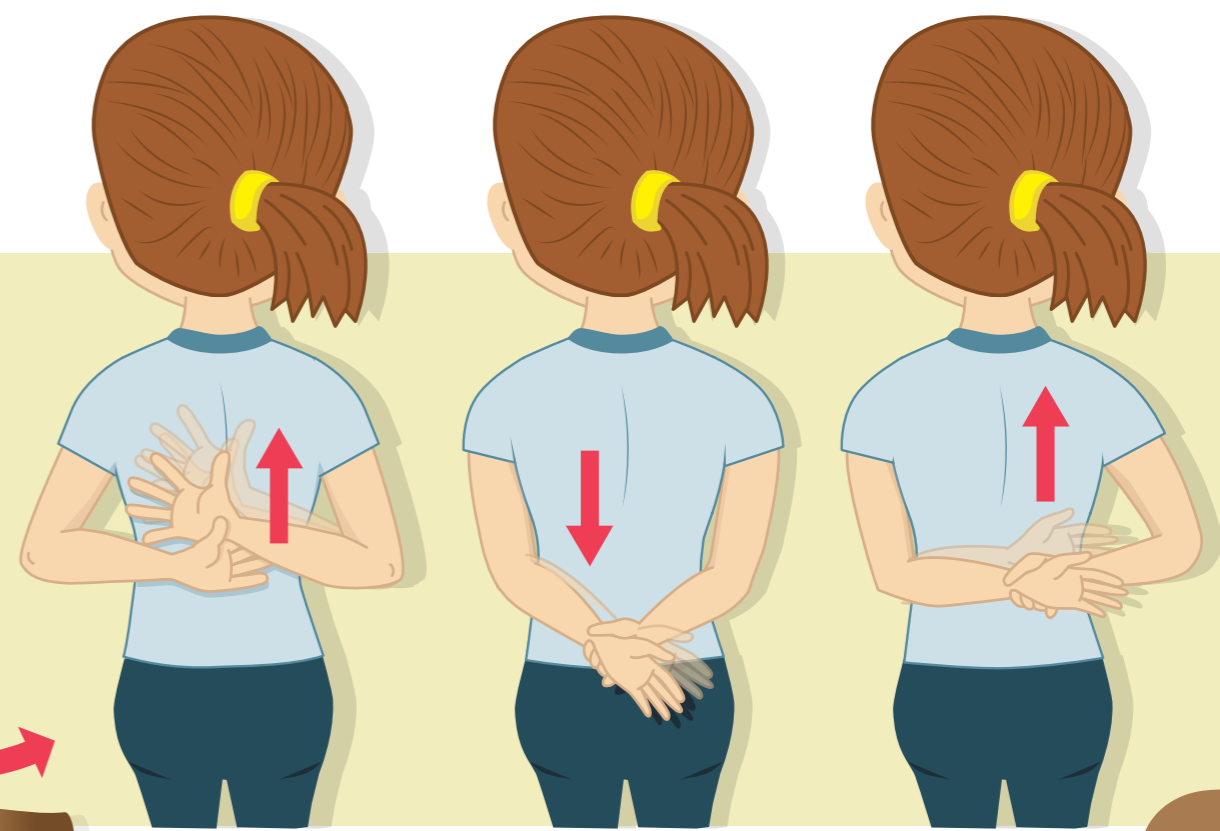


# Trastorns musculoesquelètics II

## Exercicis d'estiraments

### Espatlles

01. Situa els braços **per darrere** de l'esquena
02. Col·loca el **palmell** d'un dels braços **cap amunt**
03. Subjecta amb l'altre braç el canell del primer i **fes força cap amunt**, com si pugessis les mans per l'esquena, fins que notis la tensió
04. **Aguanta** uns segons
05. **Repeteix** l'exercici **intercanviant** els braços



### Trapezi

01. Col·loca't **dempeus**
02. Col·loca un braç per sobre del cap i **inclina el coll** cap aquest mateix costat
03. A la vegada, **estira** l'altre braç, fent força cap a l'**altre costat**
04. Nota la tensió en els trapezis. **Mantingues** 30 segons i **relaxa**
05. **Repeteix** l'exercici amb l'**altre braç**



### Pectoral major

01. Col·loca't **dempeus**
02. **Separa** el braç del teu cos
03. **Gira** el coll cap a un costat, mentre gires el **polze** cap amunt
04. **Mantingues** la pressió 30 segons i **relaxa**
05. **Repeteix** l'estirament amb l'**altre braç**



### Bíceps

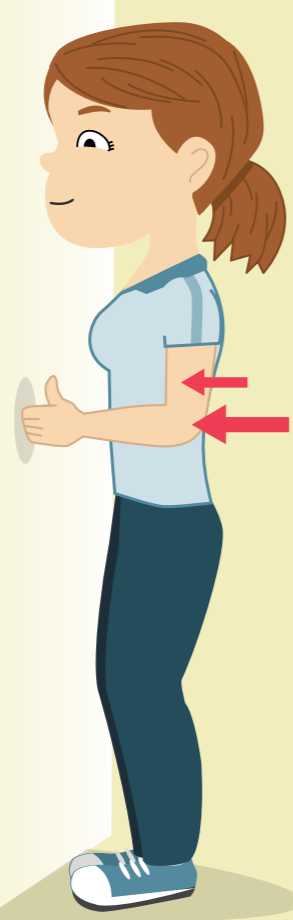
01. Col·loca't **dempeus**
02. Col·loca un braç fent força cap a terra, o si ho prefereixes a sobre d'un moble. Has de notar la **tensió** però a la vegada sentir-te còmode
03. Pressiona cap **avall** i mantingues la pressió **30 segons**
04. **Repeteix** l'estirament amb l'**altre braç**



## Exercicis de potenciació

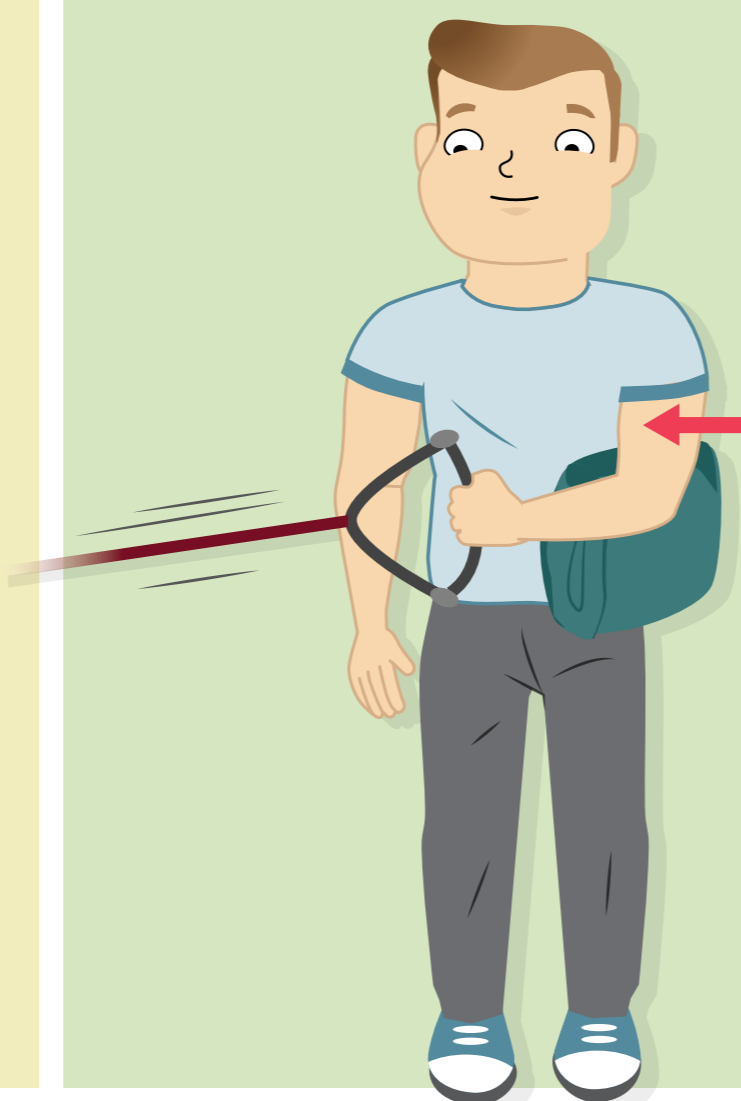
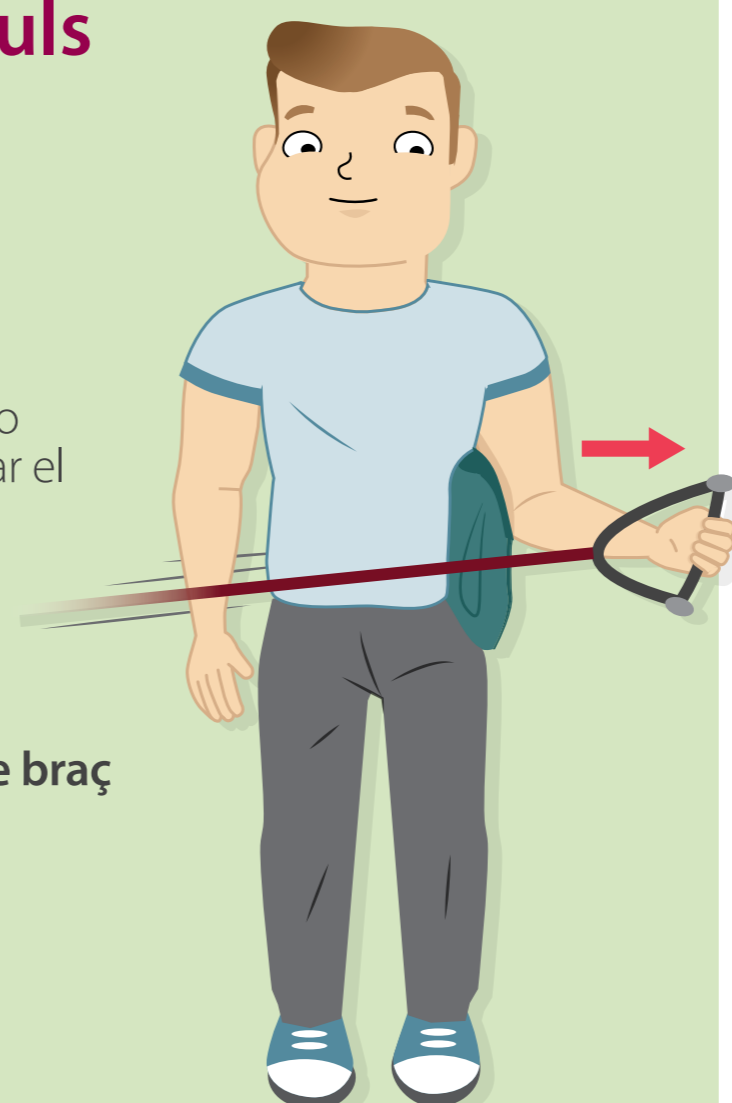
### Enfortiment dels músculs que sostenen l'omoplat

01. Col·loca't davant d'una **paret**
02. Mantingues els dos braços **enganxats al cos** amb el colze plegat i el puny tancat amb el polze cap amunt
03. Realitza força en direcció a la paret i **empeny cap a ella**
04. **Mantingues** aquesta posició 5 segons i **repeteix** 10 vegades
05. Realitza el mateix exercici col·locant-te d'esquena, tocant la paret i fent **força amb els colzes** cap a ella



### Enfortiment dels músculs que intervenen en la rotació de l'espatlla

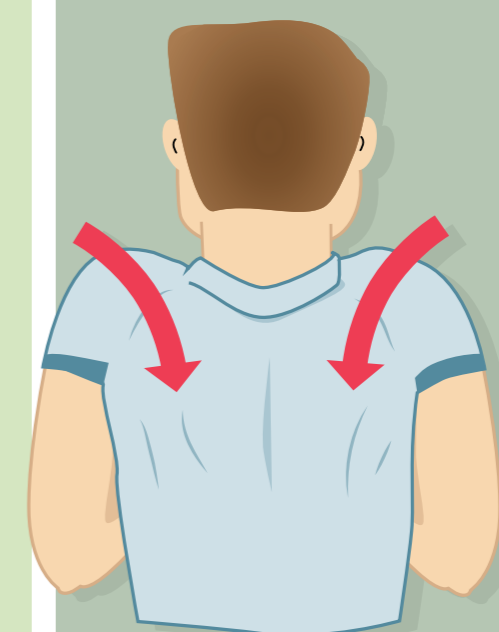
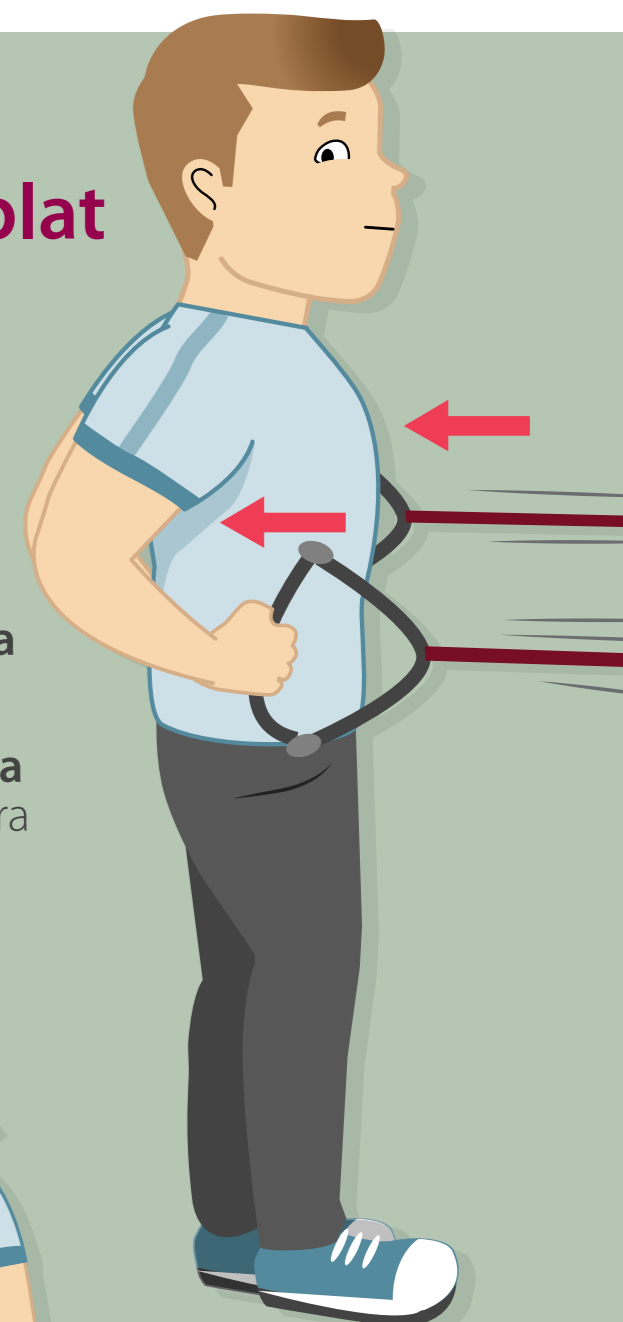
01. Col·loca't **dempeus**
02. Col·loca't un objecte tou (petit coixí o drap) a l'alçada del maluc, on recolzar el braç amb el **colze flexionat en 90°**
03. Agafa l'elàstic amb aquest mateix i exerceix força **cap a fora**, **allunyant-te** del centre del teu cos
04. Realitza el mateix exercici amb l'**altre braç**



01. Col·loca't **dempeus**
02. Col·loca't un objecte tou (petit coixí o drap) a l'alçada del maluc, on recolzar el braç amb el **colze flexionat en 90°**
03. Agafa l'elàstic amb aquest mateix braç i exerceix força **cap endins**, **apropant-te al centre del teu cos**
04. Realitza el mateix exercici amb l'**altre braç**

### Retracció de l'omoplat

01. Col·loca els dos braços **doblegats**
02. **Agafa** un tensor i **estira**
03. **Aguanta** la tensió i **relaxa** la musculatura



01. Aquest mateix exercici pot realitzar-se **sense tensors**
02. **Contrau** els omoplats, fent força cap **avall**
03. **Aguanta** la tensió i **relaxa** la musculatura