

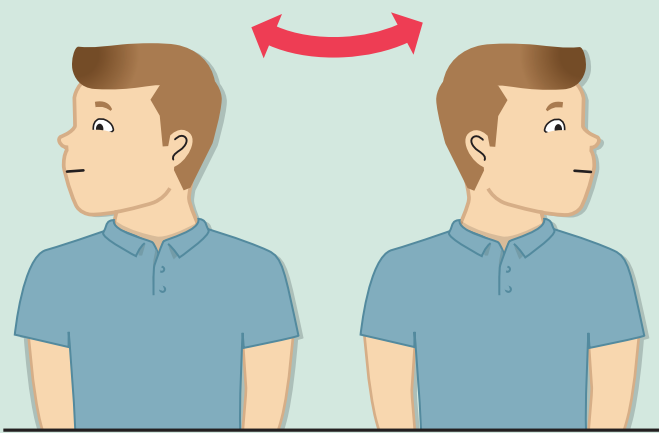
Trastorns musculoesquelètics I

Fer exercicis físics és una bona manera de **prevenir** les lesions per trastorns musculoesquelètics

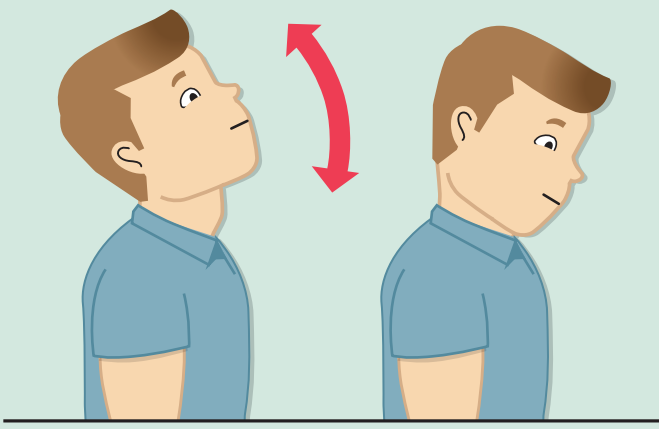
Exercicis d'estirament per

Preparar la musculatura

01. Gira lleugerament el cap d'**esquerra** a **dreta** i viceversa



02. Inclina el cap, cap a un costat i després cap a l'altre

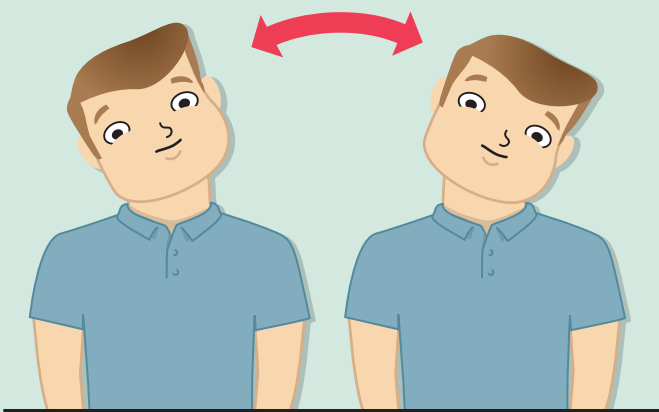


03. Mira cap avall per estirar els músculs del coll



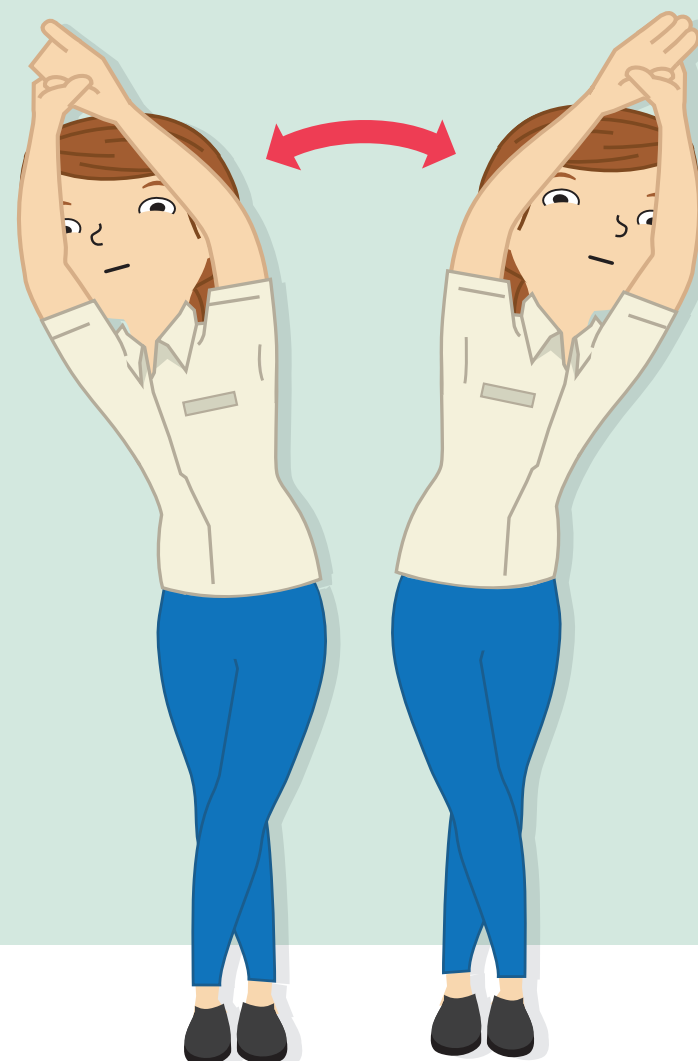
04. Mantingues la tensió 10 segons

05. Completa la sèrie **2 o 3 vegades**



01. Creua les cames i **estira** les mans per sobre del cap, cap a un costat i després cap a l'altre

02. Repeteix 2 o 3 vegades



01. Posat ajupit i lentament acosta el cap als genolls per estirar la musculatura paravertebral

02. Repeteix 2 o 3 vegades



01. Subjectant el colze, porta la **mà lliure** cap **enrere**

02. Sense deixar anar el colze, passa el **braç** per **sobre** del cap

03. Deixa anar el **braç balancejant** i repeteix amb l'altre **costat**

04. Mantingues la tensió 10 segons

05. Completa la sèrie **2 o 3 vegades**



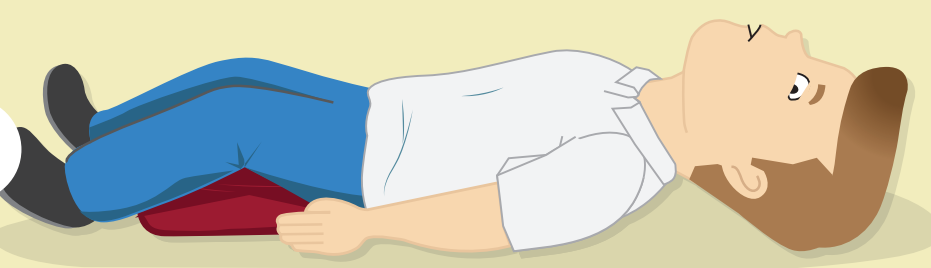
01. Recolçant les **mans a la paret** amb els braços estesos, **separa** una de les **cames** portant-la cap enrere, sense perdre el contacte amb el terra

02. Repeteix 2 o 3 vegades amb cada cama

Exercicis per

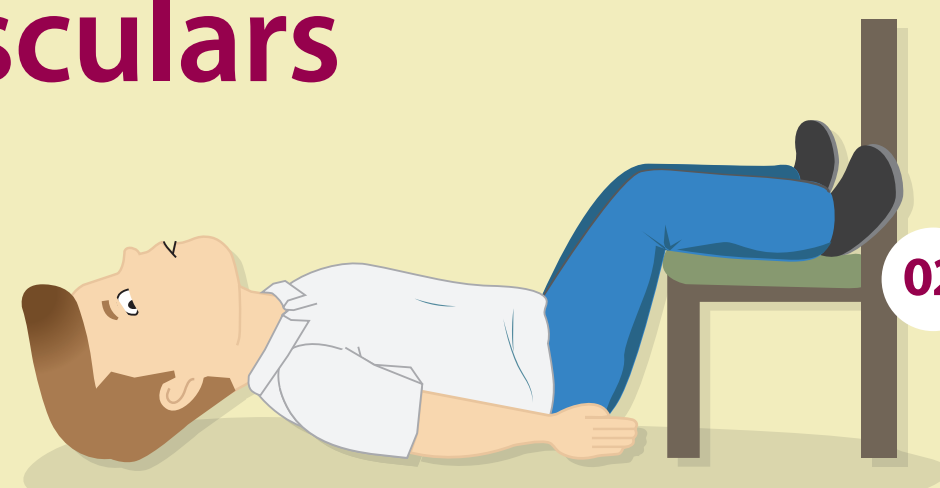
Relaxar les tensions musculars

01



Coixí

02



03

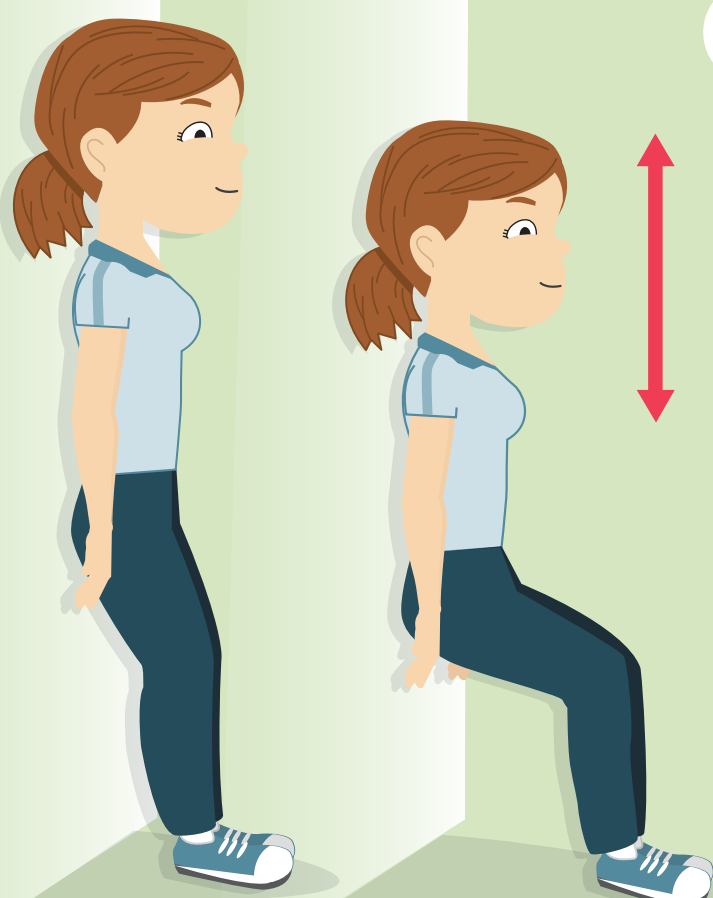


Exercicis per

Tonificar i reforçar la musculatura

01

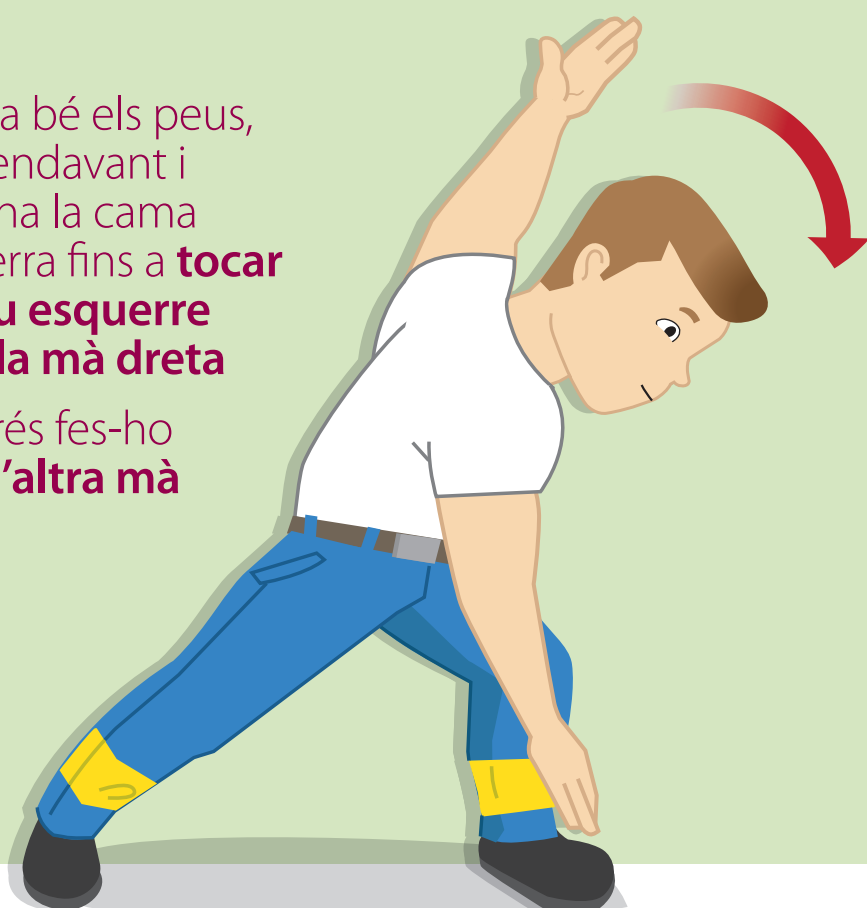
Recolza't a la paret, **contreu** els **músculs abdominals** i **glutis**, i intenta **lliscar** lentament l'esquena cap avall



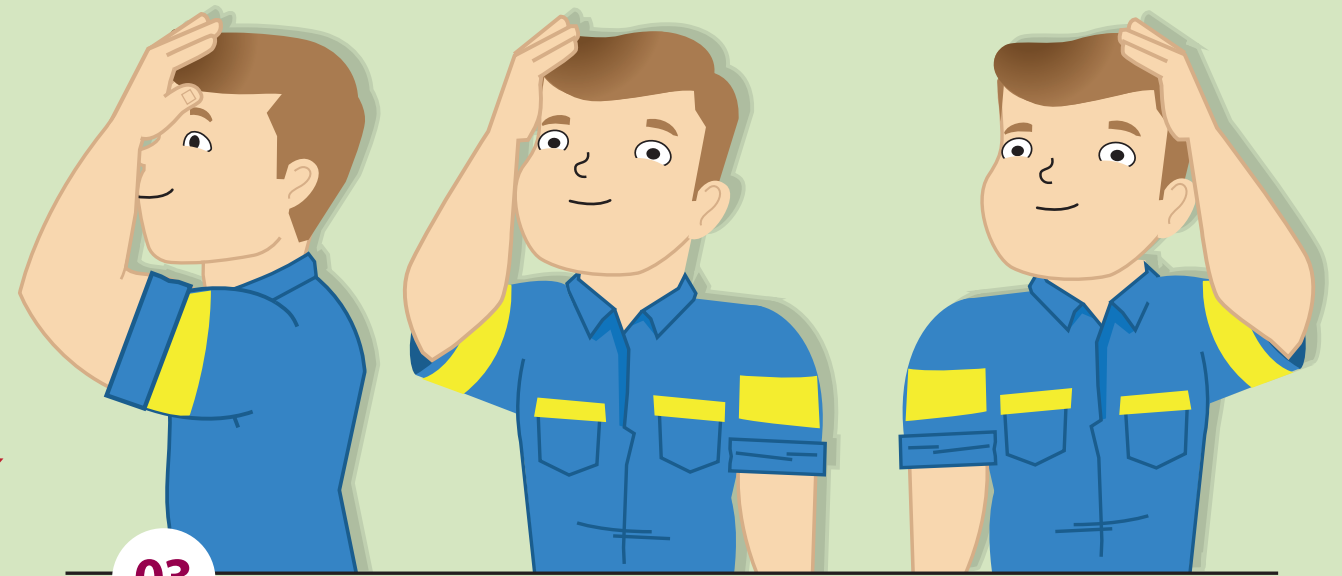
02

Separa bé els peus, mira endavant i flexiona la cama esquerra fins a **tocar el peu esquerre amb la mà dreta**

Després fes-ho amb l'**altra mà**



03



Col·loca la mà al front i **empeny** contra ella mantenint **10 segons** la pressió

Fes el mateix gest amb la mà sobre la **templa dreta**, sobre la **templa esquerra** i a la **part posterior del cap**

Completa la sèrie **2 o 3 vegades**