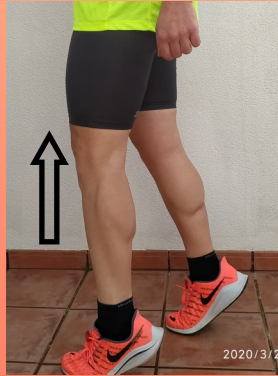


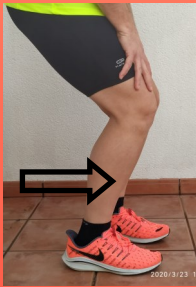
CAMINAR 5 MIN

CAMINAR 10 PASOS DE PUNTES 2 VEGADES, MANS EN LA PARET.

10 DESPLAÇAMENTS A CADA COSTAT OBRIN I TANCANT CAMES, 2 VEGADES, MANS EN LA PARET.



MOVIMENT ARTICULAR (Movem les articulacions fent rotacions suaus) turmells, genolls, cintura, muscles i cervicals



ELS SEGÜENTS EXERCICIS 15 REPETICIONS I TORNAR A FER 2 O 3 VOLTES

GENOLLS A MUNT

PEUS PER DARRERE

BRAÇOS LATERALS I QUI PUGA PER DALT DE CAP



BRAÇOS PER DAVANT

PAS LATERAL MES BRAÇOS ESQUERRA I DRETA

CAMINAR 5 MIN

