



CONSELLS

#joemquedoacasa

EXERCICIS D'ESPATLLES

Tots aquests exercicis s'han de realitzar lentament i sense dolor.



x3
30"

1- ESTIRAMENT EN ROTACIÓ EXTERNA

Posició inicial: estirats en un tapís a terra (o bé al llit) amb els genolls flexionats.

Estireu els braços en creu a nivell d'espatlles. Fent un angle de 90 graus a nivell dels colzes porteu els avantbraços cap enrere i a terra (formant un canelobre).

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.



x3
30"

2- ESTIRAMENT EN ROTACIÓ INTERNA

Posició inicial: drets amb els genolls lleugerament flexionats.

Agafeu una tovallola amb una mà i la passeu per darrera l'esquena. Amb l'altra mà agafeu la tovallola per baix tot deixant el dors de la mà en contacte amb l'esquena. Llavors estireu la tovallola cap amunt.

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.



x3
30"

3- ESTIRAMENT DE L'ESPATLLA AMB EL BRAÇ EN ADDUCCIÓ

Posició inicial: asseguts amb l'esquena recolzada al respall de la cadira, amb les espatlles relaxades i els peus planers a terra.

Poseu la mà dreta a l'alçada del maluc contrari. Amb la mà esquerra a l'alçada del colze dret estireu el braç dret cap al maluc esquerre.

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.



x3

4- ESTIRAMENT PECTORAL I DORSAL A LA CADIRA

Posició inicial: asseguts en una cadira.

Agafeu un bastó amb les mans i aixequu els braços en direcció al sostre.

Repetiu l'exercici 3 vegades.



x10

5- RETRACCIÓ ESCAPULAR

Posició inicial: asseguts en una cadira amb l'esquena ben dreta.

Obriu les escàpules cap enrere i avall amb la intenció d'apropar-les, i obriu bé el pit.

Repetiu l'exercici 10 vegades.



x3
30"

6- ESTIRAMENT PECTORAL I DORSAL AMB EL TRONC FLEXIONAT

Posició inicial: amb el tronc flexionat cap endavant i amb les mans agafades a una barana.

Deixeu els genoll en semi-flexió i estireu els malucs tan enrere com pugueu obrint bé el pit.

Mantingueu l'estirament uns 30 segons.

Repetiu l'exercici 3 vegades.



x3
30"

7- ESTIRAMENT PARAVERTEBRALS I DORSALS

Posició inicial: drets amb els peus lleugerament separats a l'alçada dels malucs.

Encreueu els dits de les mans i estireu els braços en direcció al sostre fent una flexió d'espatlla.

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.



x3
30"

8- ESTIRAMENT PECTORAL AMB HIPEREXTENSIÓ D'ESPATLLA

Posició inicial: drets amb els peus lleugerament separats a l'alçada dels malucs.

Colloqueu les mans a darrera, a l'alçada del cul. Encreueu els dits de les mans i estireu els braços en direcció al sostre.

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.

