

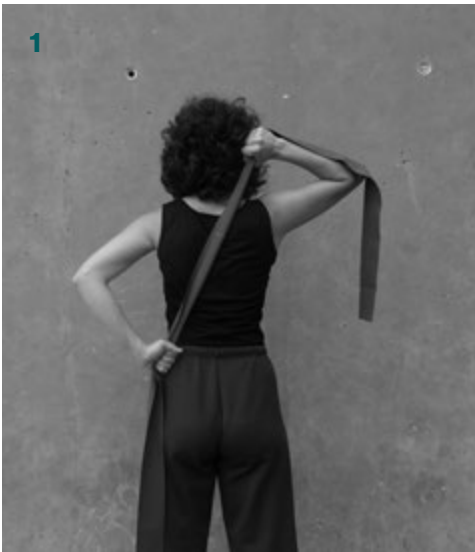
FITXA 1: TRÍCEPS



Tonificació amb les cintes elàstiques: si comencem amb la cinta molt tensa, haurem de fer més força. Cada vegada que fem l'extensió, inspirarem aire pel nas, i quan fem el moviment contrari, traurem l'aire per la boca.

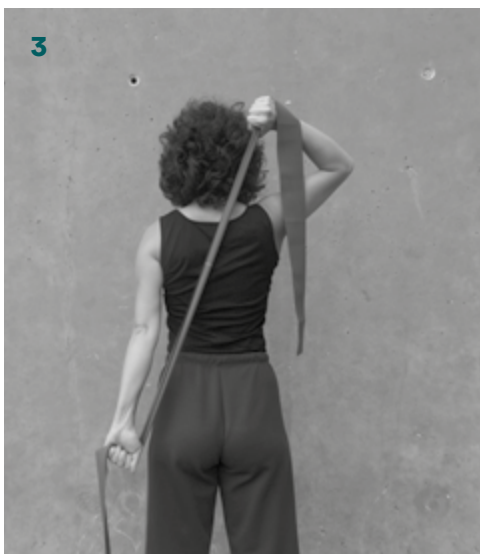
EXERCICI

1. Aquesta és la posició inicial. Per aquests exercicis col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel i mantindrem l'abdominal cap endins. Farem tota la sèrie tant amb el costat dret com amb l'esquerra.
2. Estendrem el braç de dalt fins a l'extensió total del colze, mantenint l'altre braç en la mateixa posició. *Farem 15 repeticions amb cada braç.*



3. Estendrem el braç de baix fins a l'extensió total del colze, mantenint l'altre braç en la mateixa posició. *Farem 15 repeticions amb cada braç.*

4. Estendrem els dos braços conjuntament fins a l'extensió total dels colzes. *Farem 20 repeticions.*



FITXA 2: PECTORALS I DORSALS

Tonificació amb les cintes elàstiques: si comencem amb la cinta molt tensa, haurem de fer més força. Cada vegada que fem l'extensió, inspirarem aire pel nas, i quan fem el moviment contrari, traurem l'aire per la boca.

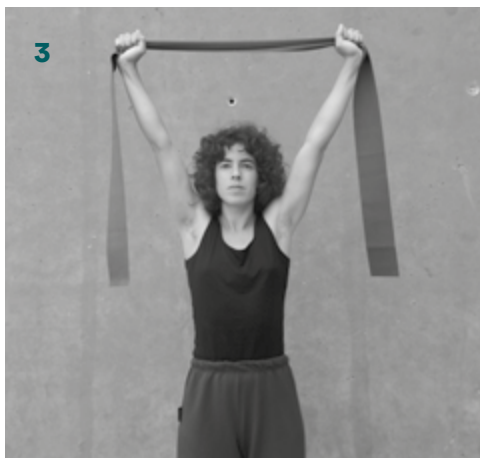
EXERCICI

1. Aquesta és la posició inicial. Per aquests exercicis col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel, mantindrem l'abdominal cap endins i els palmells de la mà cap a terra.
2. Estendrem els braços fins a l'extensió total del colze creant una línia recta a l'altura de les nostres espatlles i mantenint els palmells de les mans cap a terra. *Farem 20 repeticions.*



3. Aquesta és la posició inicial. Per aquests exercicis col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel, mantindrem l'abdominal cap endins i els braços estirats tota l'estona.

4. Estendrem els braços fins a l'extensió total del colze creant una línia recta per sobre i darrere del nostre cap. *Farem 20 repeticions.*



FITXA 3: BÍCEPS



Tonificació amb les cintes elàstiques: si comencem amb la cinta molt tensa, haurem de fer més força. Cada vegada que fem l'extensió, inspirarem aire pel nas, i quan fem la el moviment contrari, traurem l'aire per la boca.

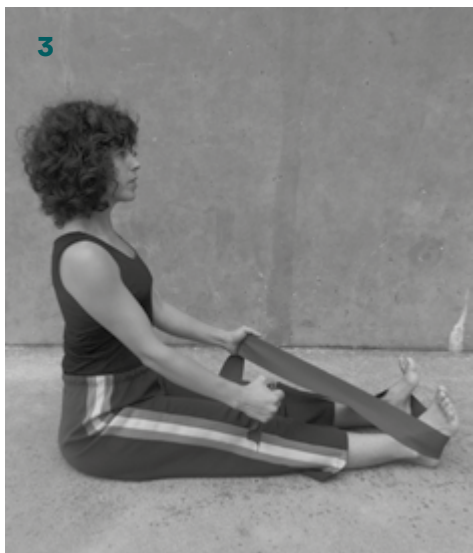
EXERCICI

1. Posició inicial. Col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel, els palmells de la mà mirant cap endins. Intentarem mantenir les cames estirades. Si no aconseguim tenir l'esquena recta, doblegarem els genolls. Les mans a l'altura dels genolls.
2. Estirarem la cinta fins que ens quedin les mans a l'altura de la cintura i mantindrem els colzes el més a prop del cos possible. *Farem 20 repeticions.*



3. Posició inicial. Col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel, els palmells de la mà mirant cap endins. Intentarem mantenir les cames estirades. Si no aconseguim tenir l'esquena recta, doblegarem els genolls. Les mans a l'altura dels genolls.

4. Estirarem la cinta cap als costats fins que ens quedin els braços completament estirats i en paral·lel al nostre lateral. *Farem 20 repeticions.*



FITXA 4: ESPATLLES



Tonificació amb les cintes elàstiques: si comencem amb la cinta molt tensa, haurem de fer més força. Cada vegada que fem l'extensió, inspirarem aire pel nas, i quan fem el moviment contrari, traurem l'aire per la boca.

EXERCICI

1. Posició inicial. Col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel i mantindrem l'abdominal cap endins. Començarem amb les mans a l'altura dels quàdriceps i els palmells de les mans miraran cap a terra quan fem l'extensió.
2. Estirarem la cinta fins que ens quedin les mans a l'altura de les espatlles. *Farem 15 repeticions amb cada peu.*



3. Posició inicial. Col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel i mantindrem l'abdominal cap endins. Començarem amb les mans a l'altura dels quàdriceps i els palmells de les mans miraran cap endins quan fem l'extensió.

4. Estirarem la cinta cap als costats fins que ens quedin els braços completament estirats, no més amunt de les nostres espatlles i paral·lels al nostre lateral, ni massa endavant ni massa endarrere. *Farem 20 repeticions.*



FITXA 5: CERVICALS

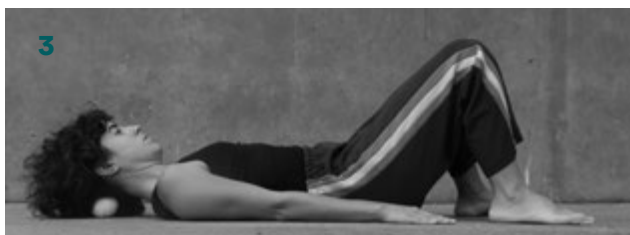
Automassatge amb la pilota de tennis: mantindrem la pilota quieta i serà el nostre cos el que es mourà per fer l'exercici. No treballarem a sobre les vèrtebres. Quan la pilota ens faci mal a un punt en concret, pararem el moviment i farem pressió durant 30 segons mentre inspirem pel nas i exhalem per la boca (la intensitat dependrà del grau de dolor que tinguem).

EXERCICI

1 i 2. En aquestes imatges podem veure el punt d'inici (1) i el punt final (2) del moviment lateral que farà la pilota, que col·locarem a la base del crani i començament del coll.



3. Posició inicial. Ens assegurarem que tota l'esquena toqui a terra, mantindrem la barbeta lleugerament cap avall, els genolls doblegats i les mans estirades al costat del cos. Si ho necessitem, podem aguantar-nos la pilota amb una o dues mans. També podem fer l'exercici en una paret. Farem un moviment lateral, mirant d'un costat a l'altre. *Farem 20 repeticions.*



4 i 5. En aquestes imatges podem veure el punt d'inici (4) i el punt final (5) del moviment vertical que farà la pilota, que col·locarem a la base del crani i al començament del coll i anirà fins al final del coll i a l'inici de l'espatlla.



6 i 7. Per aquest exercici ens assegurarem que tota l'esquena ens toqui a terra, mantindrem la barbata lleugerament cap avall, els genolls doblegats i les mans estirades al costat del cos. Si ho necessitem, podem aguantar-nos la pilota amb una o dues mans. També podem fer l'exercici a una paret. Farem un moviment vertical, mirant cap avall i cap amunt, baixant i pujant la barbata. *Farem 20 repeticions per cada costat.*



FITXA 6: COLL I PECTORAL

Automassatge amb la pilota de tennis: mantindrem la pilota quieta i serà el nostre cos el que es mourà per fer l'exercici. No treballarem a sobre les vèrtebres. Quan la pilota ens faci mal a un punt en concret, pararem el moviment i farem pressió durant 30 segons mentre inspirem pel nas i exhalem per la boca (la intensitat dependrà del grau de dolor que tinguem).

EXERCICI

Per aquests exercicis col·locarem l'esquena recta, els peus en paral·lel (si preferim estar a peu dret) o ens podem asseure de genolls, com estem còmodes.

1 i 2. En aquestes imatges podem veure el punt d'inici (1 – darrere i per sota l'orella), i el punt final (2 – final del coll i inici de la clavícula) del moviment vertical que farà la pilota. Podem fer petits cercles per anar fent el recorregut, si ens va millor. *Farem 20 repeticions per cada costat.*



3 i 4. En aquestes imatges podem veure el punt d'inici del moviment vertical que farà la pilota (3 – sota la clavícula i al costat de l'estern), i el punt final (4 – sota la clavícula i el començament del braç). Podem fer petits cercles per anar fent el recorregut, si ens va millor. *Farem 20 repeticions per cada costat.*



FITXA 7: ESPATLLES I DORSALS



Automassatge amb la pilota de tennis: mantindrem la pilota quieta i serà el nostre cos el que es mourà per fer l'exercici. No treballarem a sobre les vèrtebres. Quan la pilota ens faci mal a un punt en concret, pararem el moviment i farem pressió durant 30 segons mentre inspirem pel nas i exhalem per la boca (la intensitat dependrà del grau de dolor que tinguem).

EXERCICI

1. En aquesta foto podem veure on col·locarem la pilota per fer l'exercici, entre la columna vertebral i l'inici de l'omòplat.
2. Aquesta serà la posició d'inici. L'exercici també el podem fer a terra. Si el fem a la paret, flexionarem una mica els genolls per donar més pes a la zona implicada i controlar el moviment. La pressió que fem dependrà del dolor que sentim. Les mans estaran creuades al davant. Farem moviments laterals, verticals i en cercle. *Farem 20 repeticions per cada costat: 10 laterals, 5 verticals i 5 en cercle.*



3. En aquesta foto podem veure on col·locarem la pilota per fer l'exercici; a l'espatlla.

4. Aquesta serà la posició d'inici. L'exercici el podem fer també a terra. Si el fem a la paret, flexionarem una mica els genolls per donar més pes a la zona implicada i controlar el moviment. La pressió que fem dependrà del dolor que sentim. Farem moviments en cercle. *Farem 20 repeticions per*



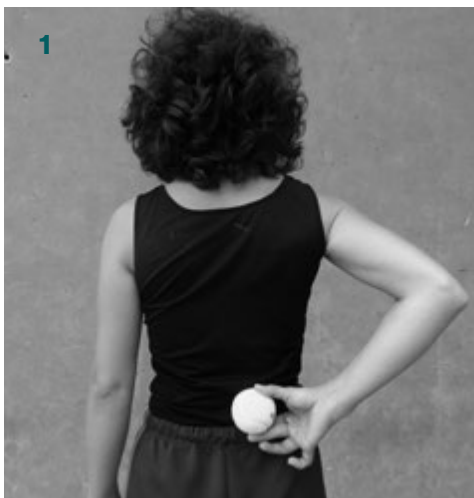
FITXA 8: LUMBAR



Automassatge amb la pilota de tennis: mantindrem la pilota quieta i serà el nostre cos el que es mourà per fer l'exercici. No treballarem a sobre les vèrtebres. Quan la pilota ens faci mal a un punt en concret, pararem el moviment i farem pressió durant 30 segons mentre inspirem pel nas i exhalem per la boca (la intensitat dependrà del grau de dolor que tinguem).

EXERCICI

1. En aquesta imatge podem veure on col·locarem la pilota per fer l'exercici; al costat de la columna i a la part superior de la lumbar.
2. Aquesta serà la posició d'inici. Flexionarem els genolls i mourem la cintura lateralment fent un recorregut molt curt, que no traspassi la columna vertebral, i amb moviments circulars. La pressió que fem dependrà del dolor que sentim. Aquest exercici el podem fer també a la paret. *Farem 20 repeticions per cada costat: 10 en cercle i 10 laterals.*



3. En aquesta foto podem veure on col·locarem la pilota per fer l'exercici; a la part inferior de les lumbar.

4. En aquesta imatge podeu veure la posició d'inici. Flexionarem un dels genolls i ens l'agafarem amb les mans.

5 i 6. Mourem el cul lateralment i amb moviments circulars. La pressió que fem dependrà del dolor que sentim. *Farem 20 repeticions per cada costat: 10 en cercle i 10 laterals.*

