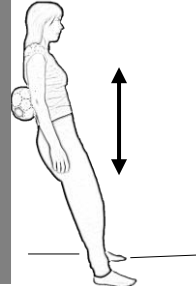
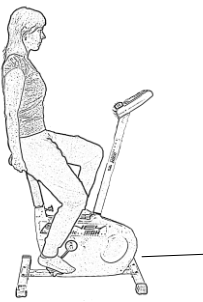
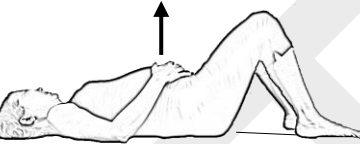
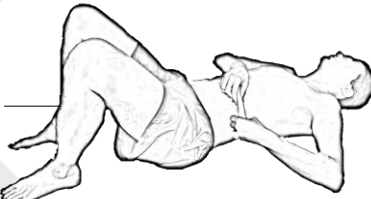
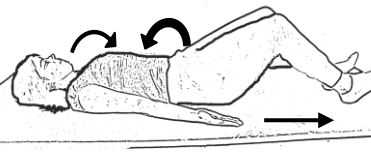



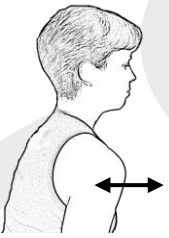

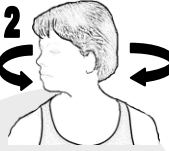

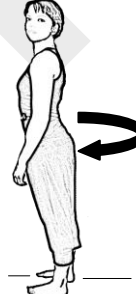
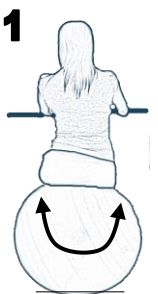
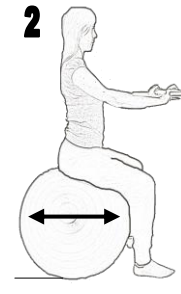
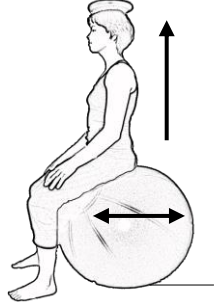
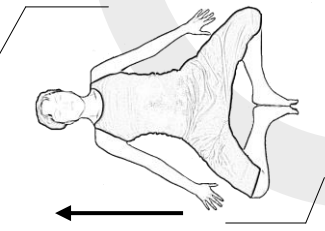

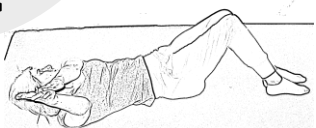
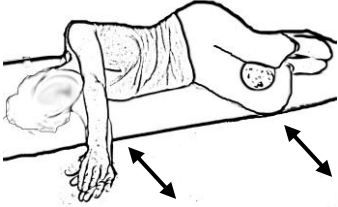




EXERCICIS PER A CERVICALS

- REALITZAR ELS EXERCICIS 1 - 2 - 3 VEGADES AL DIA

						
PILOTA PARET / PILOTA TENNIS 5 - 10 min	BICICLETA SENSE MANS 5 - 10 min	RESPIRACIONS A-D 5 - 10 min	TREBALL DIAFRAGMA 5 - 10 min	AUTOELONGACIÓ 5- 10 min		
 	 	  		 		
1- CAP QUIET MOURE ULLS 20 r.	2- ULLS QUIETS MOURE CAP 20 r.	1-AMUNT i DARRERA	AVALL 2-DAVANT i 3- VOLTES 20 rep.	1-DIR QUE SI 2 -DIR QUE NO 3 - DIR QUE POTSER 20 rep.	CAP QUIET - MOURE EL COS 20 repeticions	PILOTA BOBATH 5- 10 min
		 		 		
PILOTA BOBATH AMB PLAT AL CAP 5 - 10 min	GRANOTA 5 - 10 min	DISSOCIACIÓ CINTURES 5 - 10 min	PILOTA GENOLLS 5 - 10 min	VOLTA 5 - 10 min		

ESTIRAMENT PECTORAL 10" X 10 repeticions (als 2 braços)	ESTIRAMENT DORSAL 10" X 10 repeticions	ESTIRAMENT TRAPEZI 10" X 10 repeticions (als 2 braços)	ESTIRAMENT ANGULARS 10" X 10 repeticions (als 2 braços)	ABDOMINALS HIPOPRESSIUS AGENOLLATS 2 veg x 10" (4 rep)
ABDOMINALS HIPOPRESSIUS SENTATS 2 veg x 10" (4 rep)	ABDOMINALS HIPOPRESSIUS ESTIRATS 2 veg x 10" (4 rep)	ABDOMINALS HIPOPRESSIUS DRETS 2 veg x 10" (4 repeticions)	PILOTA PARET – MOURE CAP 5 – 10 min	DISSOCIACIÓ PILOTA PARET 5 - 10 min
MEZIERES 5 - 10 min	MEZIERES CAMES OBERTES 5 - 10 min	RELLOTGE CARA 5 - 10 min	RELLOTGE CARA AMB PILOTA 5 – 10 min	RELLOTGE SACRE AMB PILOTA 5 - 10 min

- **EN CAS DE DOLOR POSAR ESCALFOR DURANT 10 – 15 minuts** (manta elèctrica, bossa d'aigua calenta, dutxa o banys calents ...)
- **TOT I LA PERSISTÈNCIA DEL DOLOR CAL MANTENIR CERTA ACTIVITAT FÍSICA**