



Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.
Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

ANTIÀLGICS / ANTIINFLAMATORIS



ESCÁPULO-TORÀCICS



AUTO – ASISSTITS



FLEXIÓ – ROTACIÓ EXTERNA / INTERNA





Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.
Realizar cada ejercicio durante cinco minutos. Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde).

ABD/ADD - RECENTRATGE



RECENTRATGE – PROPIOCEPTIUS



PROPIOCEPTIUS – ISOTONICS



ISOTONICS

