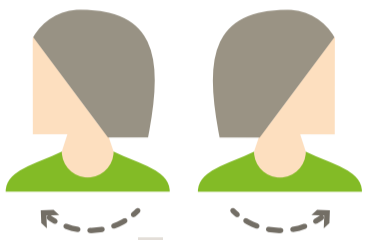
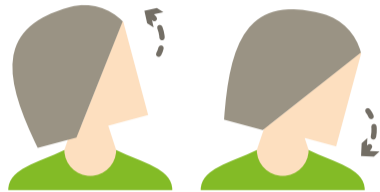


No te n'oblidis: fes els exercicis d'estirament

Coll i espatlles

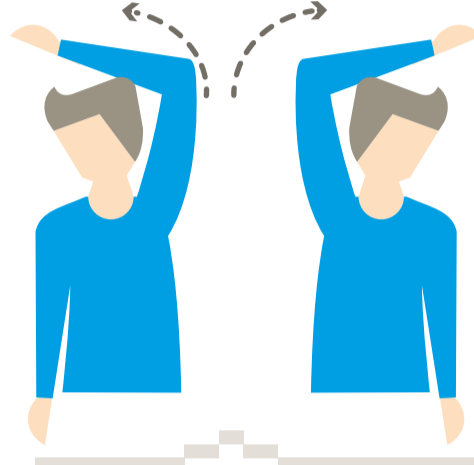


Gira lentament
el cap a la dreta
i a l'esquerra

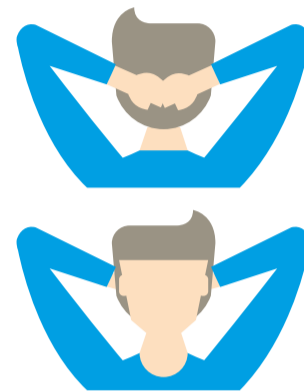


Inclina lentament
el cap: fins al pit
i després cap enrere

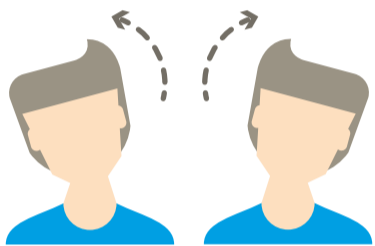
Braços, esquena i cames



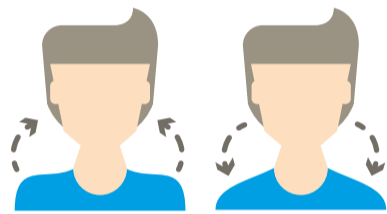
Estira els braços
i l'esquena
lateralment



Amb les mans al
clatell, mou els colzes
cap endavant i cap
enrere amb l'esquena
ben recta

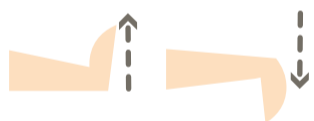


Inclina lentament el
cap a la dreta
i a l'esquerra



Fes rotacions àmplies
amb les espatlles
endavant i endarrere,
amb els braços relaxats

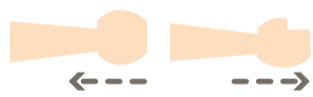
Mans i canells



Mou els
canells amunt
i avall



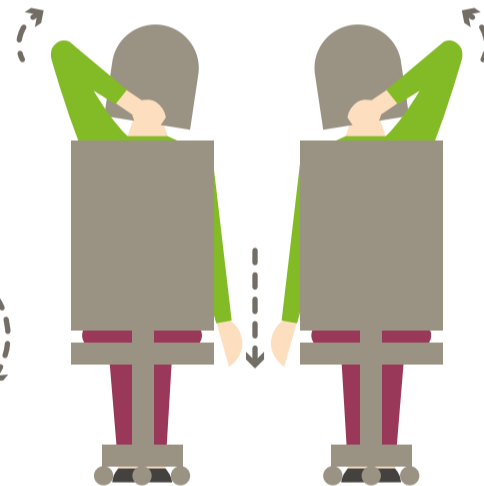
Fes rotar
els canells
en cercles



Tanca i obre
les mans
amb força



Amb les mans al
genoll, flexiona
lentament les cames



Amb les mans al
clatell, estira els braços
i l'esquena lateralment

A l'Ajuntament fem
Prevenió de Riscos Laborals

tu també!



Diputació
Barcelona