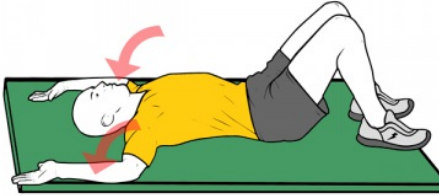


Exercicis d'espatlla

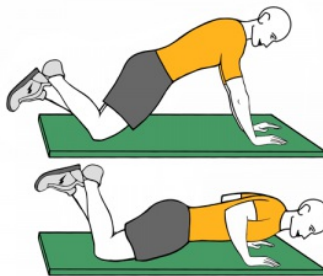
Exercicis per tonificar i estirar la musculatura de l'espatlla

Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



2 Series 12 reps

Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



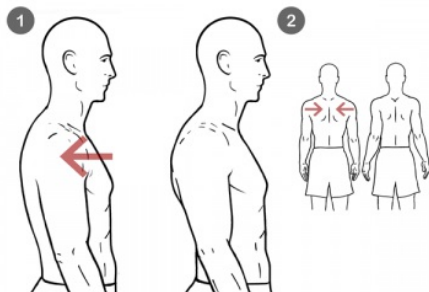
2 Series 12 reps

Estiramiento de hombro: rotación interna



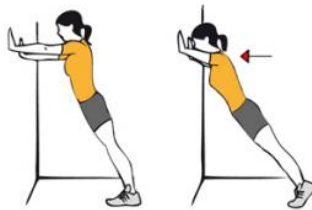
1 reps
estirament de 45 segons amb cada braç

Retracción escapular



2 Series 12 reps

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



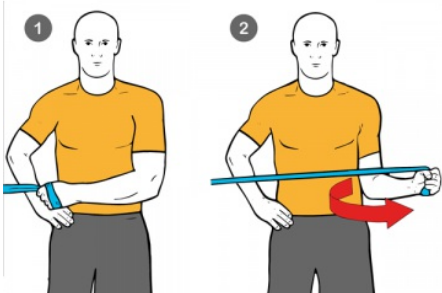
2 Series 12 reps

Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



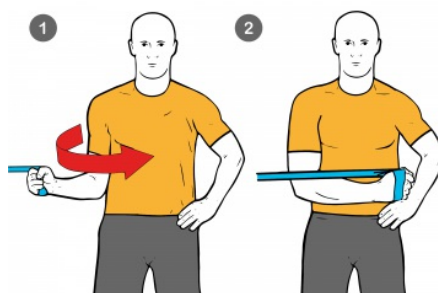
2 reps
45 segons amb cada braç

Rotación externa de hombro con cable-polea



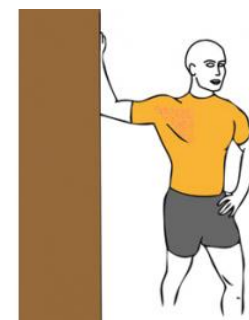
2 Series 12 reps
amb cada braç

Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



2 Series 12 reps
amb cada braç

Estiramiento pectoral con el brazo flexionado y apoyado



1 reps
45 segons amb cada braç

#fisiodesdecasa
#retatlesmans

Exercicis d'espatlla

Estiramiento paravertebrales y dorsales



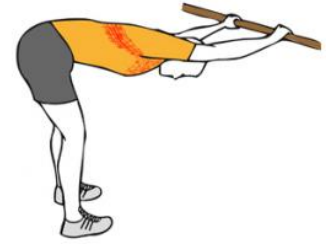
2 reps
estirament de 45 segons

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



2 reps
estirament de 45 segons

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



2 reps
estirament de 45 segons

#fisiodesdecasa #retatlesmans