

## Exercicis d'esquena

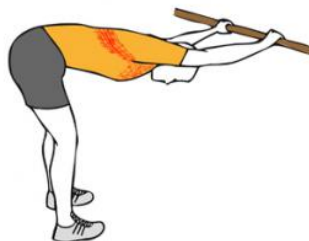
Exercicis per enfortir i estirar l'esquena

### Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



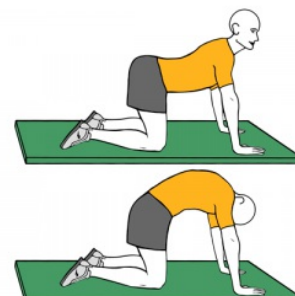
12 reps  
d'estirament cap a cada costat

### Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



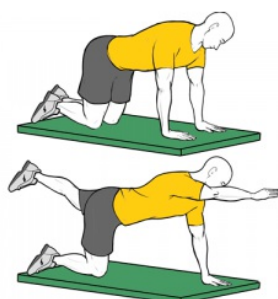
3 reps  
de 45 segons d'estirament

### Estiramiento del gato



12 reps

### Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



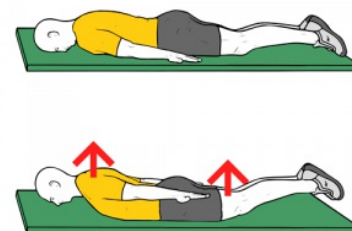
2 Series 12 reps  
amb cada costat

### Rotación torácica en cuadrupedia



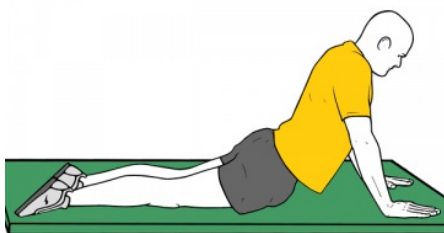
12 reps  
a cada costat

### Dardo



12 reps

### Extensión de tronco tumbado prono



8 reps

### Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



2 Series 12 reps

### Estiramiento lumbar en rotación



12 reps  
a cada costat

# #fisiodesdecasa #salutacasa