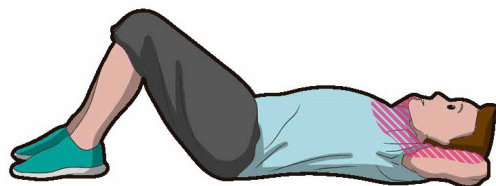


# guia d'estiraments

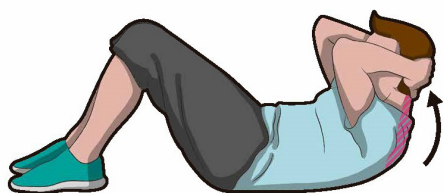
## COLL, ESPATLLES I BRAÇOS

*Cinc minuts aproximadament*

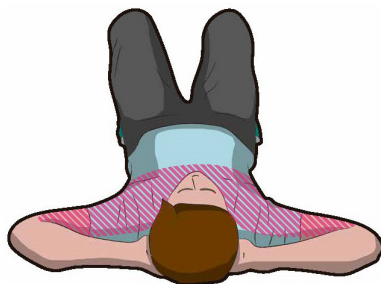
Moltes persones pateixen tensió en el coll i les espatlles. La sèrie d'exercicis que es descriuen a continuació combaten aquest problema. Els estiraments es poden realitzar al llarg del dia, respirant profundament i practicant-los de forma relaxada.



**1** 5-6 segons dues vegades



**2** 3-5 segons dues vegades



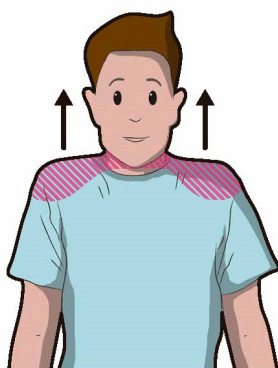
**3** 5-6 segons dues vegades



**4** 8-10 segons cada costat



**5** 10 segons dues vegades



**6** 5 segons dues vegades



**7** 8-10 segons cada costat



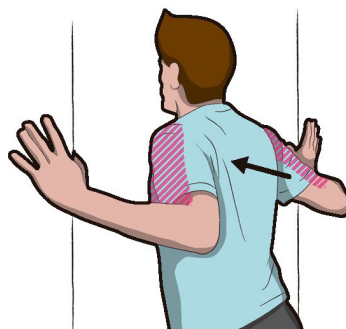
**8** 8-10 segons cada costat dues vegades



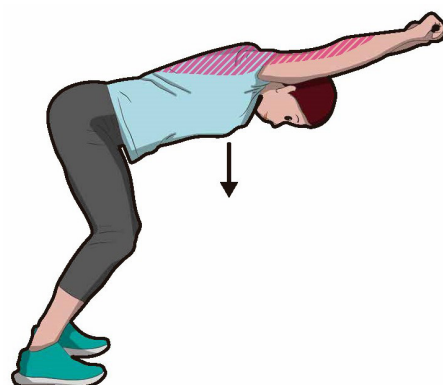
**9** 15 segons cada braç dues vegades



**10** 15-20 segons cada braç



**11** 15-20 segons



**12** 15-20 segons



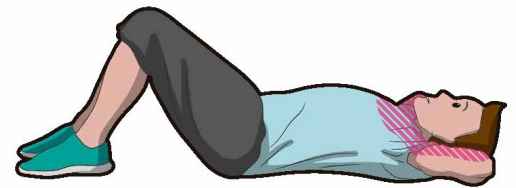
Per a més informació:  
HOSPITAL PLATÓ  
T. 93 306 99 00

# guia de estiramientos

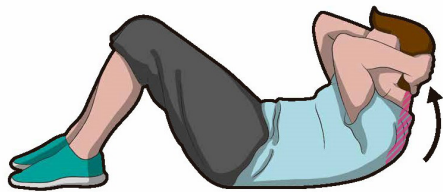
## CUELLO, HOMBROS Y BRAZOS

Cinco minutos aproximadamente

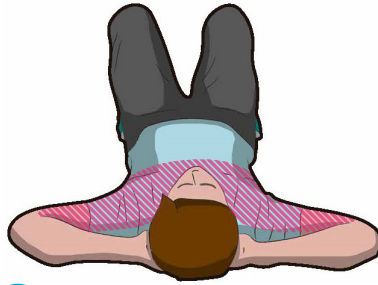
Muchas personas padecen tensión en el cuello y los hombros. La serie de ejercicios que se describe a continuación combate ese problema. Los estiramientos se pueden realizar a lo largo del día, respirando profundamente y practicándolos de forma relajada.



1 5-6 segundos dos veces



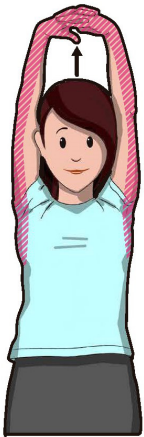
2 3-5 segundos dos veces



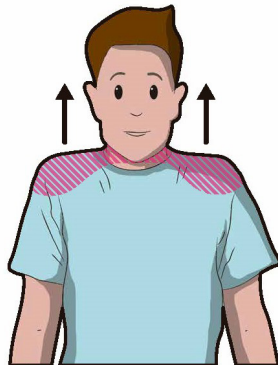
3 5-6 segundos dos veces



4 8-10 segundos cada lado



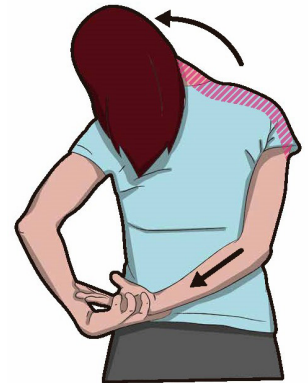
5 10 segundos dos veces



6 5 segundos dos veces



7 8-10 segundos cada lado



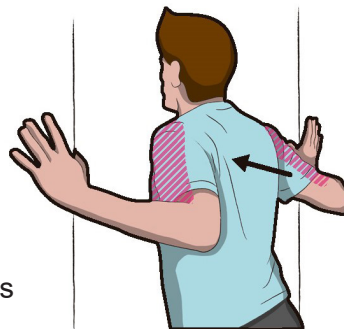
8 8-10 segundos cada lado dos veces



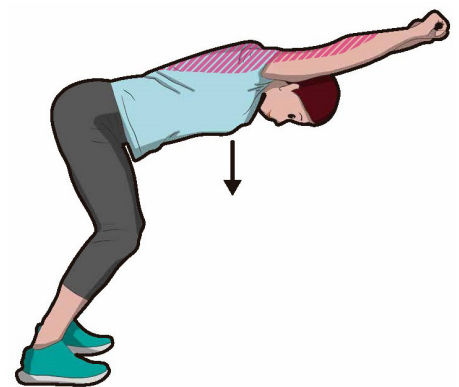
9 15 segundos cada brazo dos veces



10 15-20 segundos cada brazo



11 15-20 segundos



12 15-20 segundos



Para más información:  
HOSPITAL PLATÓ  
T. 93 306 99 00