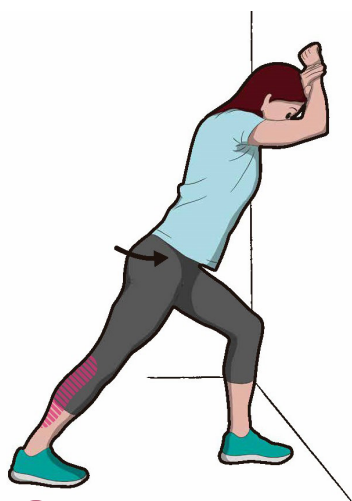


guia d'estiraments

CAMES, ENGONALS I MALUC

Set minuts aproximadament

Estirar de forma còmoda després d'un lleuger escalfament, que es pot realitzar caminant o pedalant en una bicicleta estàtica de 2 a 3 minuts. Recordar que s'han de controlar els exercicis d'estirament a mesura que el cos es faci més flexible. Relaxar-se i respirar amb normalitat.



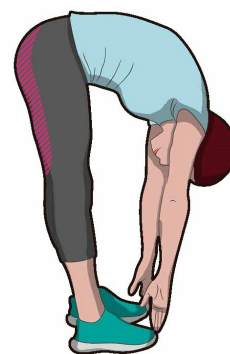
1 15-20 segons cada cama



2 15-20 segons cada cama



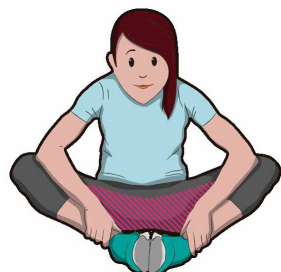
3 Mantenir 20-30 segons



4 10-15 segons



5 10-15 segons cada cama



6 20-30 segons



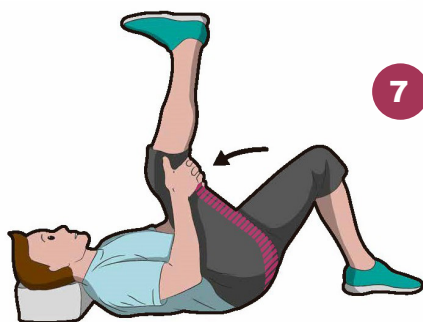
7 15-30 segons cada cama



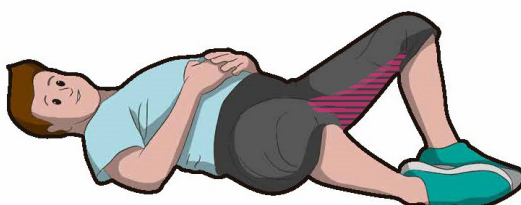
8 10-15 segons cada cama



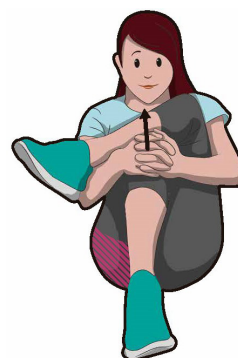
9 30 segons cada cama



10 10-20 segons cada cama



11 30 segons



12 15-20 segons cada cama



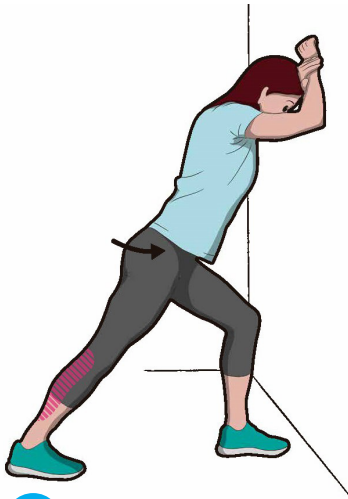
Per a més informació:
HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00

guia de estiramientos

PIERNAS, INGLE Y CADERAS

Siete minutos aproximadamente

Estirar de forma cómoda después de un ligero calentamiento, que se puede realizar caminando o pedaleando en una bicicleta estática de 2 a 3 minutos. Recordar que se deben controlar los ejercicios de estiramiento a medida que el cuerpo se hace más flexible. Relajarse y respirar con normalidad.



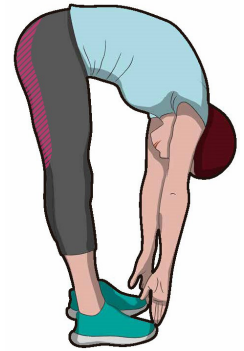
1 15-20 segundos cada pierna



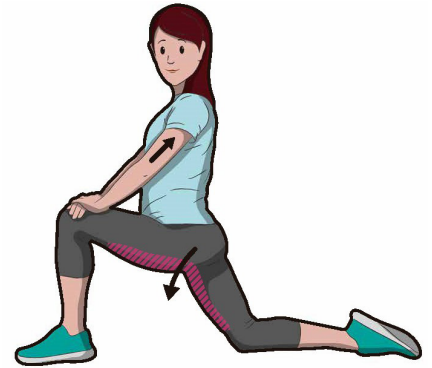
2 15-20 segundos cada pierna



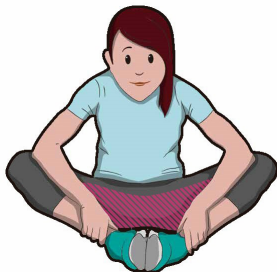
3 Mantener 20-30 segundos



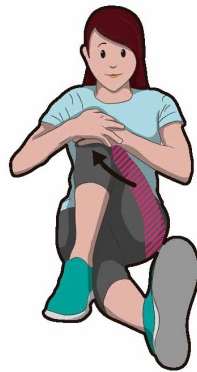
4 10-15 segundos



5 10-15 segundos cada pierna



6 20-30 segundos



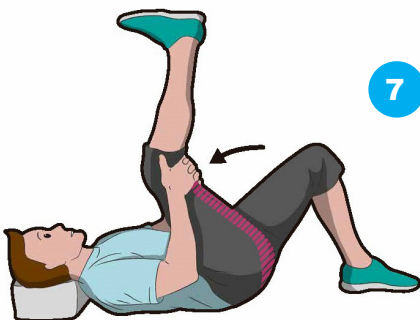
7 15-30 segundos cada pierna



8 10-15 segundos cada pierna



9 30 segundos cada pierna



10 10-20 segundos cada pierna



11 30 segundos



12 15-20 segundos cada pierna



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