

estiraments per combatre la

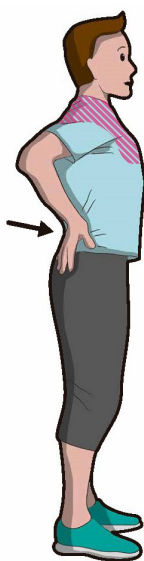
TENSIÓ EN LA PART INFERIOR DE L'ESQUENA

Sis minuts aproximadament

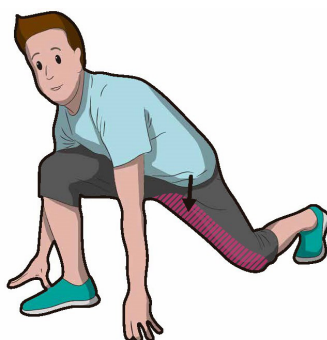
Aquests estiraments estan indicats per alleujar el dolor muscular de la part inferior de l'esquena. També alleugen la tensió de la part superior de l'esquena, les espatlles i el coll. Si es vol obtenir un millor resultat, s'han de practicar totes les nits abans d'anar a dormir. Només s'han de realitzar aquells estiraments que facin sentir bé, mai s'ha d'estirar amb excés.



4 30 segons



1 10-12 segons
dues vegades



2 10-15 segons
cada cama



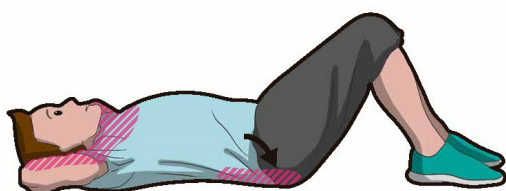
3 5-15 segons dues vegades



6 Contraure 3-5 segons,
després relaxar dues vegades



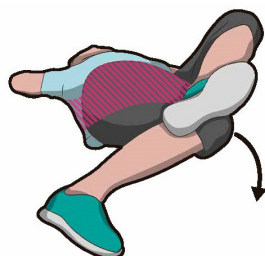
5 20-30 segons
cada cama



7 Contraure 5-8 segons,
després relaxar dues vegades



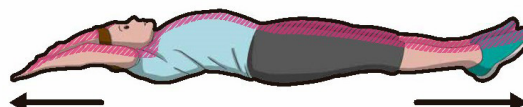
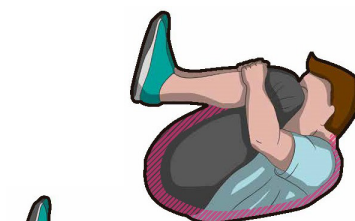
8 Oscil·lar suaument amunt
i avall de 15 a 20 vegades



9 15-30 segons
cada cama



10 10-15 segons cada cama



11 5 segons dues vegades



12 10-15 segons
dues vegades



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

estiramientos para combatir la

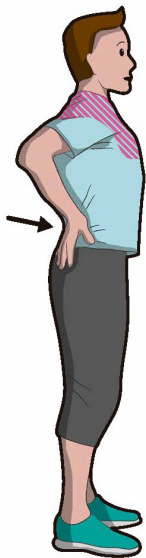
TENSIÓN EN LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Seis minutos aproximadamente

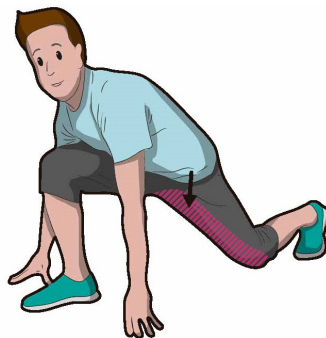
Estos estiramientos están indicados para aliviar el dolor muscular de la parte inferior de la espalda. También alivian la tensión en la parte superior de la espalda, los hombros y el cuello. Si se quiere obtener un mejor resultado, deben practicarse todas las noches antes de acostarse. Sólo han de mantenerse aquellos estiramientos que hagan sentir bien, *nunca se tiene que estirar en exceso*.



4 30 segundos



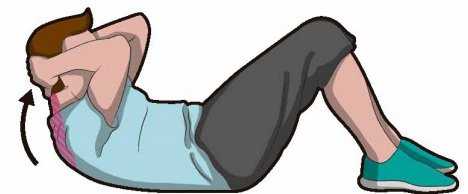
1 10-12 segundos
dos veces



2 10-15 segundos
cada pierna



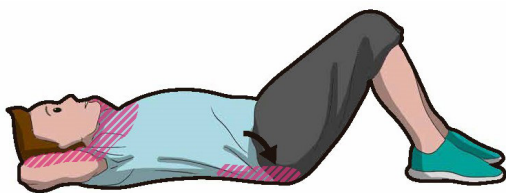
3 5-15 segundos dos veces



6 Contraer 3-5 segundos,
después relajar dos veces



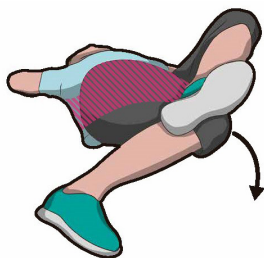
5 20-30 segundos
cada pierna



7 Contraer 5-8 segundos,
después relajar dos veces



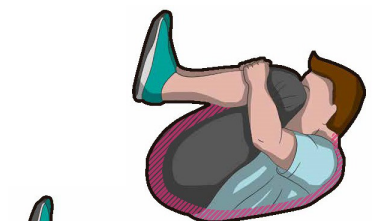
8 Oscilar suavemente arriba
y abajo de 15 a 20 veces



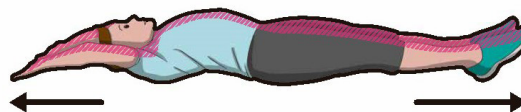
9 15-30 segundos
cada pierna



10 10-15 segundos cada pierna



12 10-15 segundos
dos veces



11 5 segundos dos veces



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