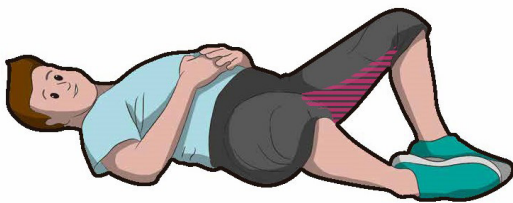


estiraments per a tots els dies

Vuit minuts aproximadament

Començar caminant durant diversos minuts i, seguidament, realitzar els estiraments que es descriuen a continuació per a afinar el to muscular. Aquestes són rutines generals que augmenten l'efecte de l'estirament i relaxen els músculs que es tensen amb més freqüència, com a conseqüència de les activitats diàries.

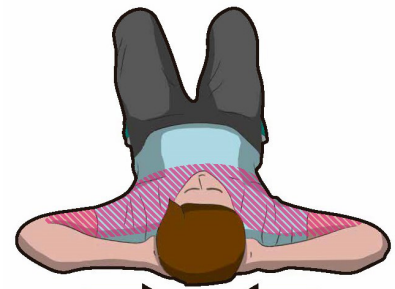
En realitzar les tasques més simples del dia a dia, sovint fem el cos provocant rigidesa i tensió; es podria dir que causa un *rigor mortis* muscular. Deu minuts de pràctica d'estiraments alliberaran al cos d'aquesta tensió acumulada i permetran que es mogui amb una major llibertat.



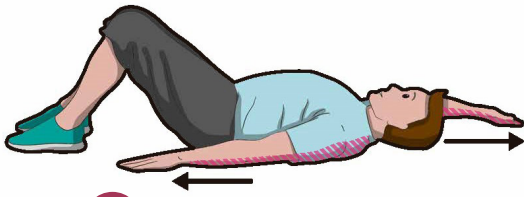
1 20 segons



2 3-5 segons dues vegades



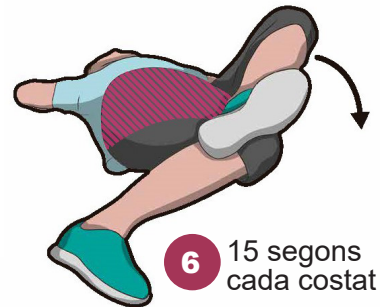
3 3-5 segons
dues vegades



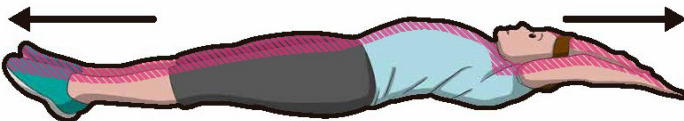
4 8-10 segons cada costat



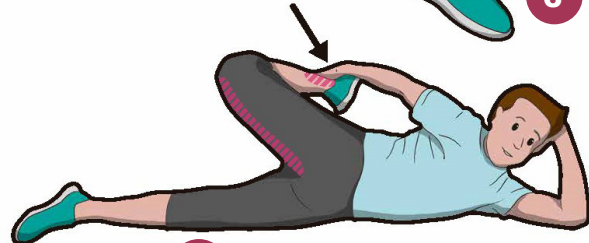
5 10-20 segons
cada cama



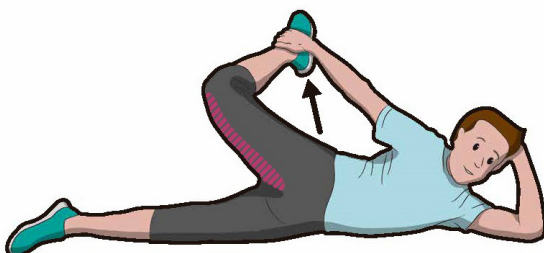
6 15 segons
cada costat



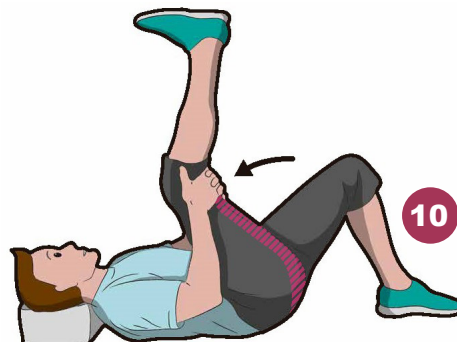
7 5-10 segundos dues vegades



8 10 segons cada cama



9 5-10 segons cada cama



10 10-20 segons
cada cama



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

hp
Hospital Plató

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2018

estiramientos para todos los días

Ocho minutos aproximadamente

Empezar caminando durante varios minutos y, seguidamente, realizar los estiramientos que se describen a continuación para afinar el tono muscular. Éstas son rutinas generales que aumentan el efecto del estiramiento y relajan los músculos que se tensan con más frecuencia como consecuencia de las actividades diarias.

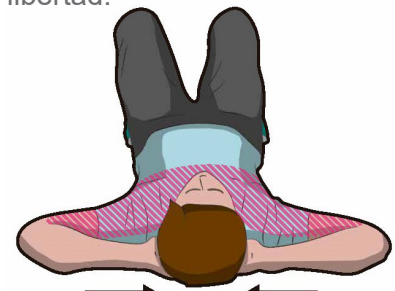
Al realizar las tareas más simples del día, a menudo forzamos el cuerpo provocando rigidez y tensión; se podría decir que causan un *rigor mortis* muscular. Diez minutos diarios de práctica de estiramientos liberarán al cuerpo de esta tensión acumulada y permitirán que se mueva con mayor libertad.



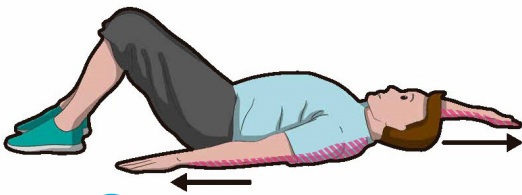
1 20 segundos



2 3-5 segundos dos veces



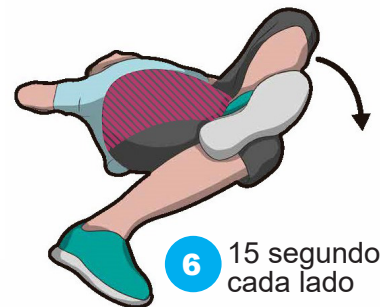
3 3-5 segundos dos veces



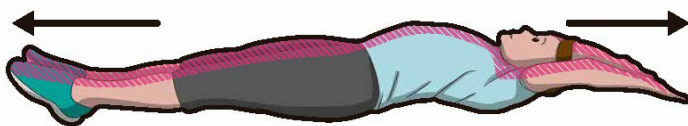
4 8-10 segundos cada lado



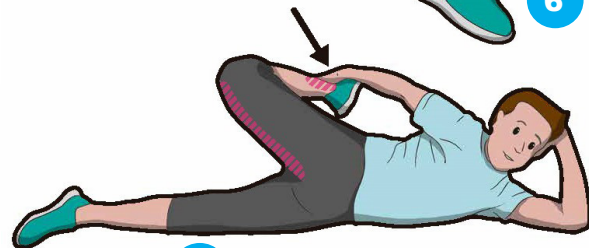
5 10-20 segundos cada pierna



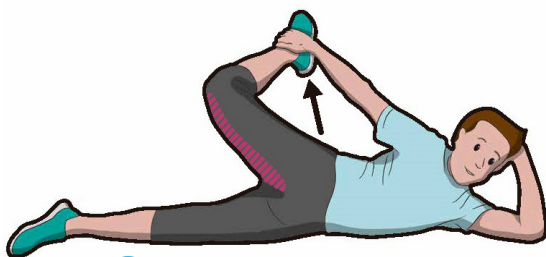
6 15 segundos cada lado



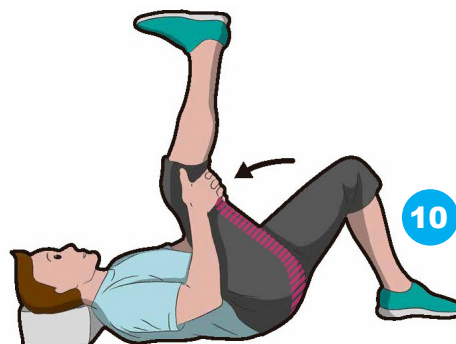
7 5-10 segundos dos veces



8 10 segundos cada pierna



9 5-10 segundos cada pierna



10 10-20 segundos cada pierna



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