

Exercicis d'esquena

Exercicis per enfortir i estirar l'esquena

Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



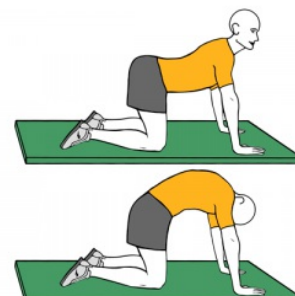
12 reps
d'estirament cap a cada costat

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



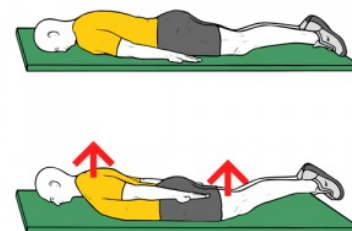
2 Series 12 reps
amb cada costat

Rotación torácica en cuadrupedia



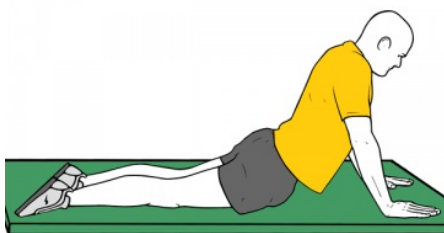
12 reps
a cada costat

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