

- separeu-los del cos i ajunteu-los.



- feu cercles molt grans amb els braços estirats.

Estirats a terra panxa enlaire

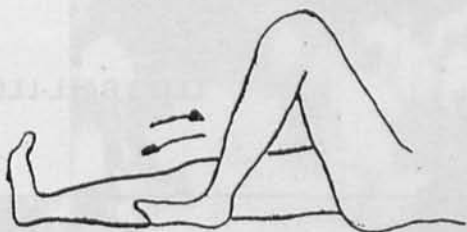
PEUS: Arronseu i estireu els cinc dits.
Separeu-los i ajunteu-los.

TURMELLS: - flexioneu i estireu els peus sense moure les cames.

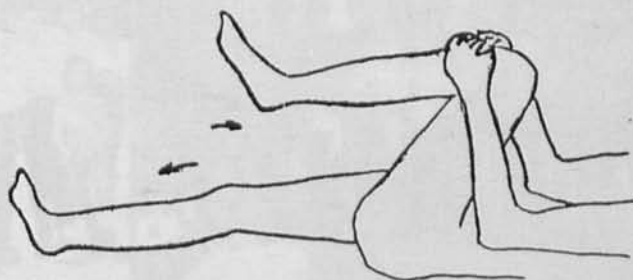


- dibuixeu cercles amb les puntes dels peus també sense moure les cames.

GENOLLS: - Arronseu i estireu les cames arrossegant els peus per terra (millor fer-ho alternant les cames).

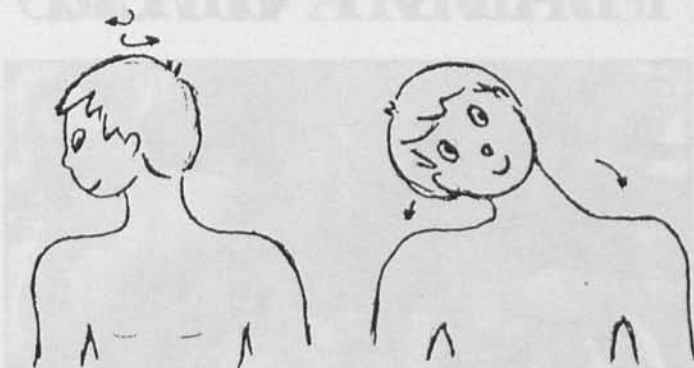


MALUCS: - flexioneu i estireu agafant-vos el genoll amb les mans.



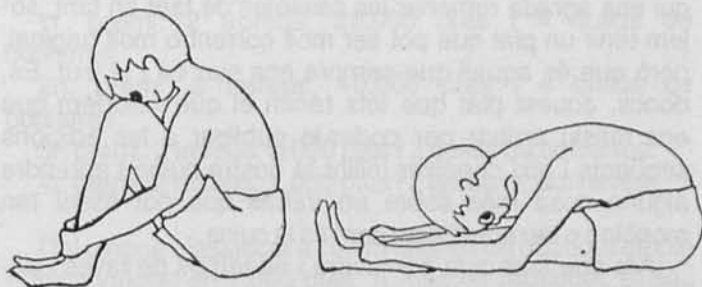
- separeu i ajunteu les cames (estirades).

CAP (cervicals): - feu rodar el cap, a la dreta i a l'esquerra.

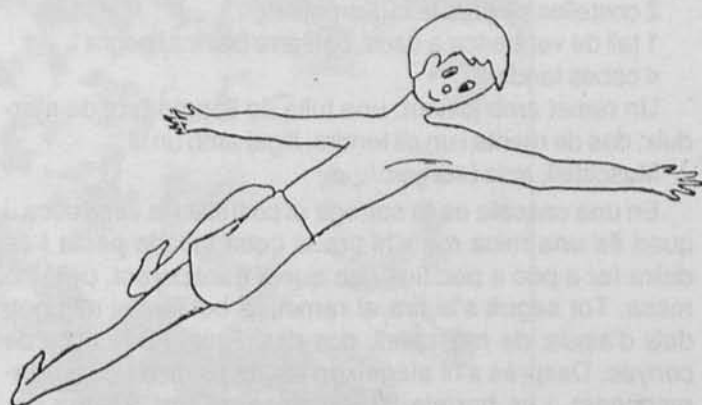


- decanteu el cap en direcció al muscle dret i esquerre.

TRONC: Asseguts a terra, arronseu les cames agafant-vos els turmells amb les mans, i deixeu caure el front en direcció als genolls fins on arribi; un cop adoptada aquesta postura, deixeu relliscar els peus per estirar les cames, sense deixar d'agafar-vos els turmells ni desenganxar el cap dels genolls.



Estirats a terra, de costat, amb la cama de sota estirada i la de sobre arronsada, aixequen el braç de sobre per fer la intenció de posar-lo en creu fins al darrera, deixant que el cos i el cap rodin seguint el braç, però que les cames i els peus no es moguin.



Repetiu cada un d'aquests moviments diverses vegades seguides, procurant fer el màxim de recorregut articular i **sense provocar dolor**.

No utilitzeu peses ni tensors per fer els exercicis.

Podeu fer aquesta gimnàstica des d'un cop a dos o tres al dia.

DOLORS GUILLEMI