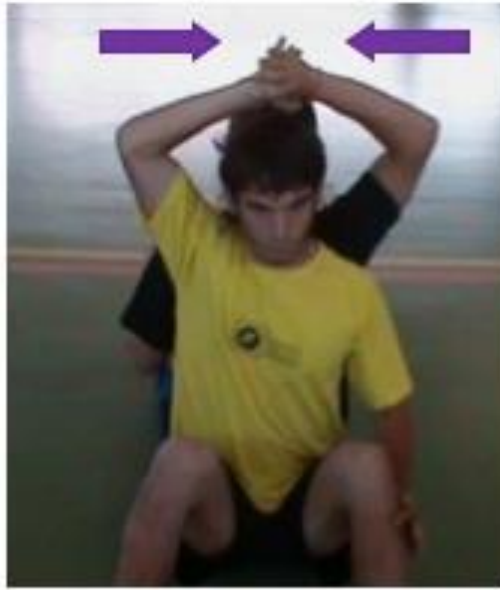


EXERCICI 1 : Musculatura abductora i flexora de les espatlles

6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts esquena contra
esquena



Agafar-se les mans per damunt
del cap



Pressionar mà contra mà
en sentits oposats, com
si es volgués seguir
empenyent

EXERCICI 2 : Musculatura adductora i extensora de les espatlles
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes separades



Agafar-se les mans pel darrere de l'esquena.
Pressionar mà contra mà en sentits oposats, com si
es volgués seguir empenyent

EXERCICI 3 : Musculatura flexora lateral de tronc

6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Un davant de l'altre amb un genoll al terra i l'altre tocant el lateral del maluc del company



Flexionar el colze sobre la cuixa del company



Pressionar amb l'avantbraç sobre la cuixa del company.
Cal garantir una inclinació de les espatlles

EXERCICI 4: Musculatura extensora de tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes
separades



Inclinar-se cap enrere fins contactar espatlla
contra espatlla. Pressionar en direcció al
company, com si el volgués continuar
l'extensió de l'espatlla. També es pot fer
simultàniament amb extensió del coll.

EXERCICI 5: Musculatura rotatòria posterior del tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes separades i les mans creuades sobre el pit.



Rotar el tronc fins contactar espatlla contra espatlla. Pressionar sobre l'espatlla del company.

EXERCICI 6: Musculatura rotatòria anterior i flexora de tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Un davant de l'altre amb un genoll al terra, i les mans creuades sobre el pit.



Rotar cap al genoll avançat del company i flexionar el tronc fins que l'avantbraç contacti amb la cuixa del company.



Pressionar amb l'avantbraç (sense separar el braços del pit) sobre la cuixa del company.