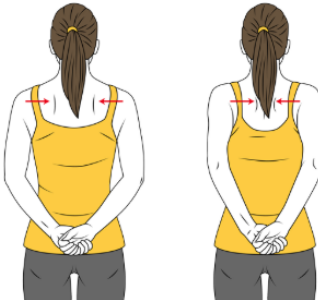
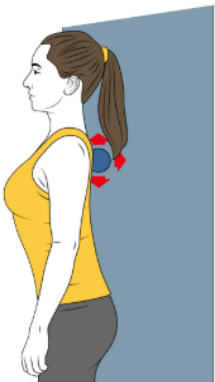


EXERCICIS COLUMNA DORSAL

	MOBILITZACIÓ COLUMNA (GAT - CAMELL) Inhala aire i porta el ventre cap al terra, exagerant la curvatura lumbar i realitzant una extensió cervical. Després exhala l'aire i arrodoneix l'esquena, dirigint la zona dorsal cap al sostre i amaga el cap. Els moviments han de ser lents i controlats. Realitza 3 sèries de 6 - 12 repeticions.
	RETRACCIÓ ESCAPULAR Amb els braços al llarg del cos, junta les escàpules sense aixecar les espatlles. Realitza 3 sèries de 6 - 12 repeticions.
	INCLINACIÓ DE TRONC Lentament inclina el teu cos des de la seva cintura cap al costat esquerre o dret fins que sentis un estirament. Mantingues la posició de 10 a 15 segons i després torna a la posició inicial progressivament. Fes-ho amb l'altre costat. No aguantis l'aire. Realitza 3 sèries de 6 - 12 repeticions.
	ROTACIÓ TORÀCICA Assegut en una cadira sense donar suport a l'esquena. Realitza girs amb el tronc. El moviment ha de ser dinàmic, sense realitzar parades. Realitza 3 sèries de 6 - 12 repeticions.

	ENFILAR L'AGULLA Situat en quadrupèdia. Porta la teva mà drete per sota del cos cap al costat esquerre el més lluny que puguis. Exhala durant el moviment. Torna a la posició inicial mentre inhales. Realitza 3 sèries de 6 - 12 repeticions i repeteix cap a l'altre costat.
	AUTOMASSATGE AMB PILOTA Troba una paret i col·loca una pilota de tennis entre els músculs de la part superior de l'esquena i la paret. Roda la pilota amb la teva esquena per a trobar els punts dolorosos dels músculs entre la columna i l'omòplat. Al principi pots sentir dolor o molèstia, però si mantens el moviment, hauria de disminuir. Si no, para l'exercici. La pilota de tennis ha d'estar sempre en contacte amb els músculs i no amb els ossos o les articulacions.