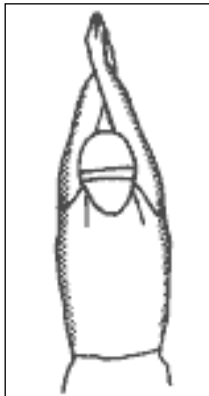


Nom i Llinatges: _____ Curs: _____

ESTIRAMENTS

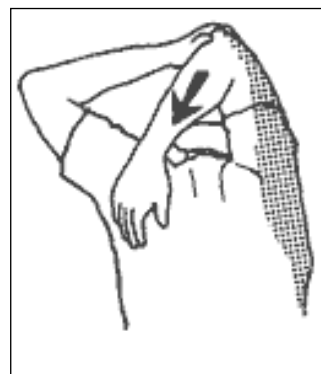
Per estirar un múscul correctament hem de: mantenir la posició sense moure'ns i mantenir la posició en el moment en que començam a notar l'estirament. L'estirament no ha de fer mal.



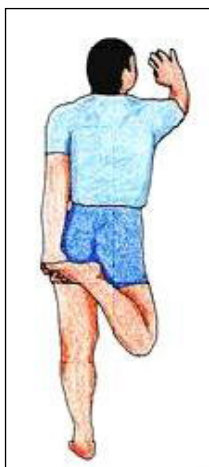
Músculs intercostals



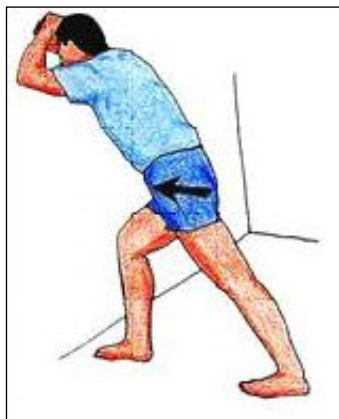
Deltoïdes



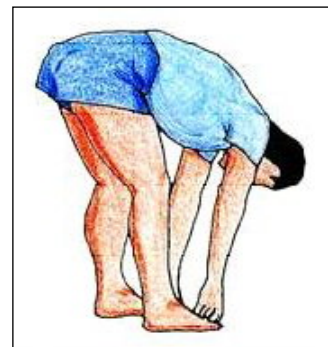
Tríceps



Quàdriceps



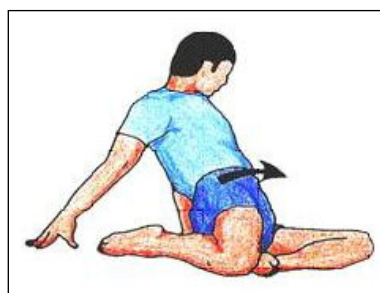
Bessons



Bíceps Femoral



Adductors



Quàdriceps



Bíceps femoral