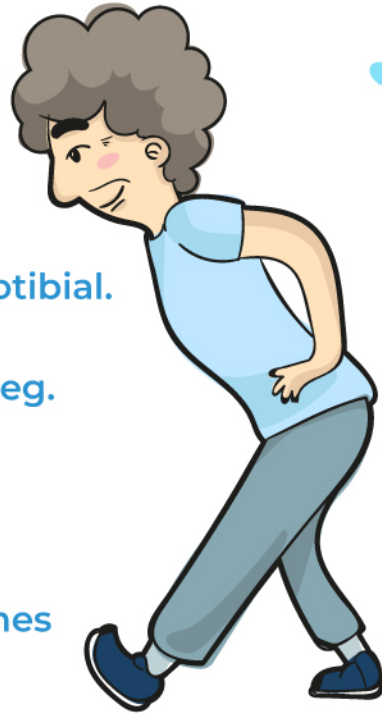


Estira després de fer exercici

Estira l'isquiotibial.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 🔄 x2 cames



Estira la dorsal.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.



Estira la musculatura cervical amb les mans al cap.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.



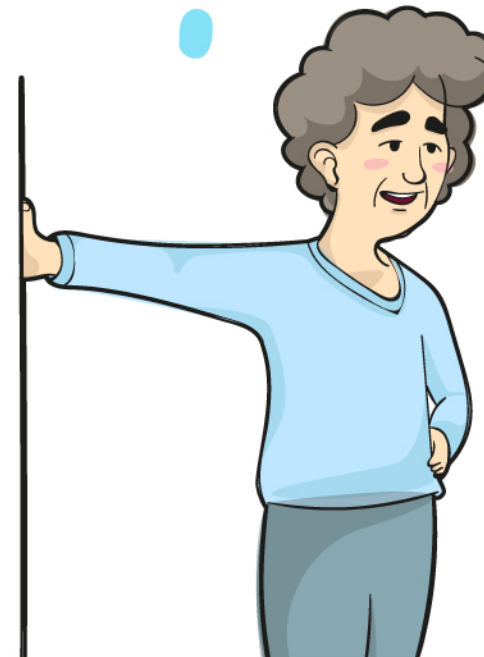
Estira els bessons.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 🔄 x2 cames



Estira el pectoral.

- 🕒 15-30 seg.
- 🔄 2 rep.
- 🔄 x2 braços



Estira a poc a poc fins a notar una tensió moderada al múscul.
NO realitzis rebots.



Estira la musculatura treballada durant la pràctica esportiva.

