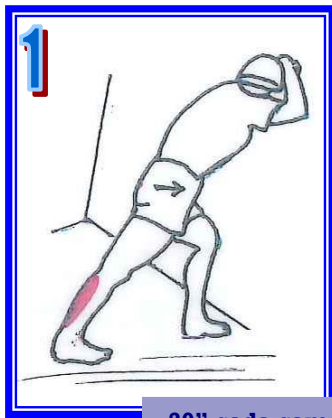
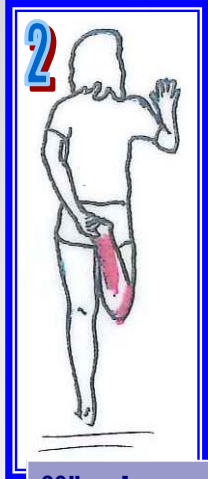


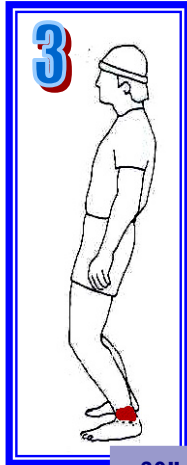
ESTIRAMENTS



20" cada cama



20" cada cama



30"



15"



12" cops més

ESTIRAMENTS



15" cada cama



15" cada cama



30"



15" cada cama

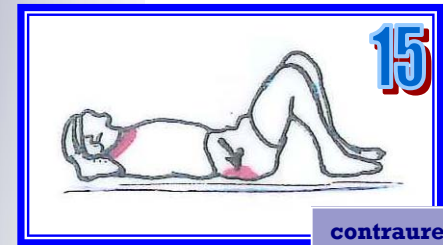


20" cada cama

ESTIRAMENTS



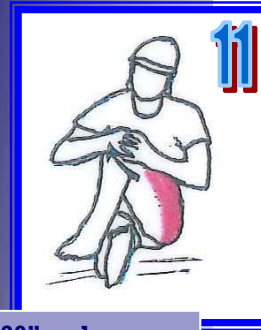
30" cada cama



contraure 8" dos cops



20" cada cama



20" cada cama

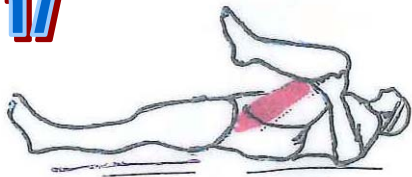


30"



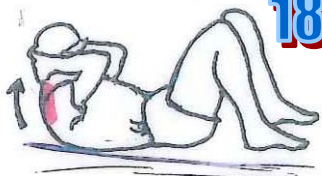
20" cada cama

17



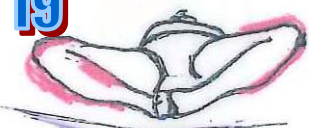
30" cada cama avall

18



5" dues vegades

19



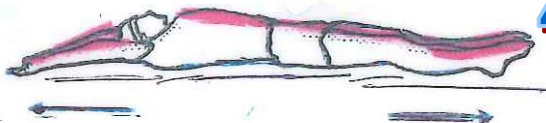
oscil·lar suaument
amunt i 20 vegades

20



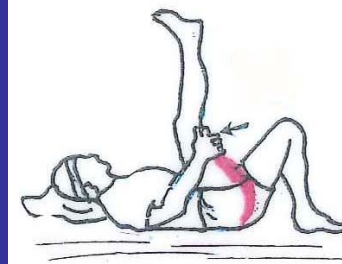
10" 15" dues vegades

21



10" dues vegades

**En general, és convenient
consultar amb els
professionals sempre que
hi hagi algun dubte.**

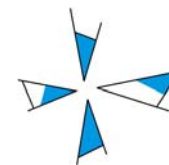


Estiraments

**Cames,
engonals,
malucs.**



fundació
sant hospital
la seu d'urgell



fundació
sant hospital
la seu d'urgell