












Fer sempre els exercicis sense dolor, amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.
 Fer sèries de 10-15 repeticions, iniciant per un sèrie i anar augmentar segons tolerància.

*Realizar los ejercicios sin dolor, con la espalda recta y hombros abajo.
 Realizar series de 10-15 repeticiones, iniciando con una serie e ir aumentando según tolerancia.*

Espatlla endavant 1 <i>Hombro hacia delante 1</i>	Pujar braç <i>Subir brazo</i>	Treball en diagonal 1 <i>Trabajo en diagonal 1</i>
Treball en diagonal 2 <i>Trabajo en diagonal 2</i>	Treball en diagonal 3 <i>Trabajo en diagonal 3</i>	Estirar el colze <i>Estirar el codo</i>
Espatlles endavant 2 <i>Hombros hacia delante 2</i>	Portar colzes enrere <i>Llevar codos atrás</i>	Portar colzes avall <i>Llevar codos abajo</i>





		
Separar braços <i>Separar brazos</i>	Portar les mans enfora <i>Llevar las manos hacia fuera</i>	Mans enfora i pujar braços <i>Manos hacia fuera y subir brazos</i>
		
Tibar de la goma enfora 1 <i>Tensionar la goma hacia fuera 1</i>	Tibar de la goma enfora 2 <i>Tensionar la goma hacia fuera 2</i>	Tibar de la goma enfora 3 <i>Tensionar la goma hacia fuera 3</i>
		
Pujar el braç fins l'alçada de l'espatlla <i>Subir el brazo a la altura del hombro</i>	Tirar braç enrere <i>Llevar el brazo hacia atrás</i>	Tibar de la goma enfora 4 <i>Tensionar la goma hacia fuera 4</i>

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.

Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.