



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.

<p>TRAL D/S (EVERSIÓ/INVERSIÓ) TRAL-D/S-(EVERSIÓN/INVERSIÓN)</p>	<p>TRAL D/S (FLEXIÓ/EXTENSIÓ) TRAL D/S (FLEXIÓN/EXTENSIÓN)</p>	<p>MONOPATÍ MONOPATÍN</p>
		
<p>PILOTA DE TENIS PELOTA DE TENIS</p>	<p>ISOMÈTRIC DE TRÍCEPS ISOMÉTRICO DE TRÍCEPS</p>	<p>ISOMÈTRIC DE QUÀDRICEPS ISOMÉTRICO DE QUADRICEPS</p>
		
<p>ISOMÈTRIC INTRINSECS ISOMÉTRICO INTRÍNSICOS</p>	<p>REFORÇ ISQUITIBIALS REFUERZO ISQUIOTIBIALES</p>	<p>REFORÇ CINTURA PÈLVICA (GLUTI) REFUERZO CINTURA PÉLVICA (GLÚTEO)</p>
		
<p>REFORÇ CINTURA PÈLVICA (PSOAPS) REFUERZO CINTURA PÉLVICA (PSOAPS)</p>	<p>REFORÇ CINTURA PÈLVICA (ABDS) REFUERZO CINTURA PÉLVICA (ABDS)</p>	<p>REFORÇ CINTURA PÈLVICA (ADDS) REFUERZO CINTURA PÉLVICA (ADDS)</p>
		



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.



AUTOASSISTIT DE TURMELL	PONT BIPODAL/UNIPODAL	BICICLETA
		
PUNETES PUNTILLAS	ESTIRAMENT TRICEPS ESTIRAMIENTO TRICEPS	ESTIRAMENT SOLI ESTIRAMIENTO SÓLEO
		
ISOTÒNIC FLEXIÓ DORSAL ISOTÓNICO FLEXIÓN DORSAL	ISOTÒNIC FLEXIÓ PLANTAR ISOTÓNICO FLEXIÓN PLANTAR	ISOTÒNIC INVERSIÓ ISOTÓNICO INVERSIÓN
		
ISOTÒNIC EVERSÍO ISOTÓNICO EVERSION	EXCÈNTRIC BIPODAL EXCÉNTRICO BIPODAL	EXCÈNTRIC UNIPODAL EXCÉNTRICO UNIPODAL
		

Realitzar els estiraments sense dolor i sense bloquejar la respiració. Augmentar l'estirament amb la sortida de l'aire. Mantenir l'estirament 30 segons i repetir-lo 5 vegades.

Realizar los estiramientos sin dolor y sin bloquear la respiración. Augmentar el estiramiento con la salida del aire. Mantener el estiramiento 30 segundos y repetirlo 5 veces.



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.