







	
AIXECAR ELS DITS	DISSOCIACIÓ DE DITS	
		
ESCALETA AMB ELS DITS	OBRIR I TANCAR DITS	
		
AUGMENT DE L'ARC PLANTAR	FLEXIÓ PRIMER DIT AMB GOMA	INVERSIÓ AMB GOMA
		
EVERSIÓ AMB GOMA	FLEXIÓ DORSAL AMB GOMA	PUNTETES AMB PILOTA DE TENNIS

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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



CONSELLS GENERALS:

- Durant els exercicis mantenir en contacte a terra els caps dels metatarsos i el taló.
- *Durante los ejercicios mantener en contacto al suelo las cabezas de los metatarsos y el talón.*
- La progressió recomanada és començar en sedestació, passar a bipedestació bipodal i després unipodal. Finalment, es poden combinar els exercicis de FOOT CORE amb squats, pes mort...
- *La progresión recomendada es empezar en sedestación, pasar a bipedestación bipodal y después unipodal. Finalmente, se pueden combinar los ejercicios de FOOT CORE con sentadillas, peso muerto...*
- En bipedestació tindrem en compte de treballar amb l'activació de gluti amb ajuda d'una goma:
- *En bipedestación tendremos en cuenta de trabajar con la activación de glúteo con ayuda de una goma:*



PRE-ACTIVACIÓ EN BIPEDESTACIÓ

