




| | | |
|--|---|--|
|  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |
| <p>ELEVACIÓ CAMA + MOBILITZACIÓ TURMELL</p> | <p>ISOMÈTRIC QUADRICEPS</p> | <p>SENTADETES 1 - 45º A PARED</p> |
|  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |
| <p>SENTADETES 2 - 90º A PARED</p> | <p>SENTADETES CADIRA</p> | <p>SENTADETES 3</p> |
|  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |
| <p>LUNGES</p> | <p>PONT 1</p> | <p>PONT 2 ENLAIRAR CAMA</p> |
|  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |  <p>Salut/ CST:</p> |
| <p>PLANXA LATERAL DESDE GENOLLS</p> | <p>PLANXA LATERAL DESDE PEUS</p> | <p>PLANXA EN PRO</p> |





| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| PONT PILOTA 1 | PONT PILOTA 2 | PONT PILOTA 3 |
|  |  |  |
| PUJAR ESCALA | BAIXAR ESCALA | ESCALA LATERAL |
|  |  |  |
| REFORÇ PSOAS/QUADRICEPS | REFORÇ GLUTI/ISQUIOS | REFORÇ ADDUCTORS |
|  |  |  |
| REFORÇ ABDUCTORS | REFORÇ ISQUITIBIALS | REFORÇ QUADRICEPS |

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els vídeos de com s'han de realitzar els exercicis.
 Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.

