











Bipedestació mans a cintura Bipedestación manos en la cintura	Bipedestació mans a 90º Bipedestación manos a 90º	Bipedestació mans a 120º Bipedestación manos a 120º
		
Estirada mans a cintura Estirada manos en la cintura	Estirada mans a 90º Estirada manos a 90º	Estirada mans a 120º Estirada manos a 120º
		
Sedestació mans a cintura Sedestación manos en la cintura	Sedestació mans a 90º Sedestación manos a 90º	Sedestació mans a 120º Sedestación manos a 120º





		
De genolls mans a la cintura De rodillas manos en la cintura	De genolls mans a 90º De rodillas manos a 90º	De genolls mans a 120º De rodillas manos a 120º
		
Quadrupèdia Cuadrupedia	Estirada amb recolzament creuat al genoll/Estirada con apoyo cruzado en la rodilla	Bipedestació amb flexió de tronc Bipedestación con flexión de tronco

**Tècnica de gimnàstica abdominal hipopressiva:**

1. Agafar aire (inspirar).
2. Deixar anar tot l'aire (espirar).
3. Amb la barbeta endins i en apnea espiratòria (sense agafar aire):
  - Elevació de costelles. Elongació dels colzes.

Realitzar 3 repeticions de cada exercici aguantant l'apnea espiratòria durant 20".

Realitzar respiracions normals cada cop que sigui necessari per recuperar la respiració basal.

**Técnica de gimnasia abdominal hipopresiva:**

1. Coger aire (inspirar).
2. Dejar todo el aire (espirar).
3. Con la barbilla hacia dentro y en apnea espiratoria (sin coger aire):
  - Elevación de costillas. Elongación de codos.

Realizar 3 repeticiones de cada ejercicio aguantando la apnea espiratoria durante 20".

Realizar respiraciones normales cada vez que sea necesario para recuperar la respiración basal.

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis.

Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.



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, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.