












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.

MOBILITAT DE MALUC – MOVILIDAD DE CADERA		
		
MOBILITAT MALUC MOVILIDAD CADERA	MOBILITAT MALUC 2 MOVILIDAD CADERA 2	MOBILITAT MALUC ASIMÈTRIC MOVILIDAD CADERA ASIMÉTRICA
		
MOBILITAT MALUC ASIMÈTRIC 2 MOVILIDAD CADERA ASIMÉTRICO 2	MOBILITAT MALUC ASIMÈTRIC 3 MOVILIDAD CADERA ASIMÉTRICA 3	MOBILITAT DE MALUC 3 MOVILIDAD CADERA 3
		
ELASTIFICACIÓ PIRAMIDAL ELASTIFICACIÓN PIRAMIDAL	MOBILITAT MALUC ASIMÈTRIC 4 MOVILIDAD CADERA ASIMÉTRICA 4	MOBILITAT MALUC ASIMÈTRIC 5 MOVILIDAD CADERA ASIMÉTRICA 5

Realitzar els exercicis amb moviments suaus i sense dolor.

Realitzar sèries de 15 repeticions, iniciant per dos sèries i anar augmentant-les progressivament.

Realizar las series con movimientos suaves y sin tener dolor.

Realizar series de 15 repeticiones, iniciando con dos series e ir aumentándolas progresivamente.








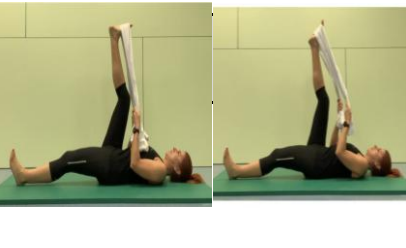



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2022. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



ESTIRAMENTS DE MALUC – ESTIRAMIENTOS DE CADERA

		
ESTIRAMENT PARAVERTEBRALS ESTIRAMIENTO PARAVERTEBRALES	ESTIRAMENT PARAVERTEBRALS 1 ESTIRAMIENTO PARAVERTEBRALES 1	ESTIRAMENT MALUC ESTIRAMIENTOS CADERA
		
ESTIRAMENT GLUTI ESTIRAMIENTO GLÚTEO	ESTIRAMENT PIRAMIDAL ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL	ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALS
		
ESTIRAMENT PSOAS ESTIRAMIENTO PSOAS	ESTIRAMENT ADDUCTORS ESTIRAMIENTO ADUCTORES	ESTIRAMENT COLUMNA ESTIRAMIENTO COLUMNA

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.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2022. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.