



Realitzar la pauta d'exercicis durant: 1 / 2 / 3 cops al dia

Realizar la pauta de ejercicios durante: 1 / 2 / 3 veces al día.

Realitzar els exercicis d'escalfament (4 primers exercicis) 10 vegades cadascun.

Realizar los ejercicios de calentamiento (4 primeros ejercicios) 10 veces cada uno.

ESCALFAMENT ESPATLLES	ESCALFAMENT PECTORAL	ESCALFAMENT ROTACIÓ TRONC
ESCALFAMENT LATERAL	BÍCEPS I TRÍCEPS AMB PESA	PECTORAL AMB PESES
FLEXIONS PARET	SENTADETES CADIRA	SENTADETES AMB BRAÇOS

Realitzar els exercicis de reforç seguint el número de sèries i repeticions que li indiqui el seu fisioterapeuta.

**SÈRIES:** 1 / 2 / 3 **REPETICIONS:** 10 / 15 / 20 / 25

Realizar los ejercicios de refuerzo siguiendo el número de series y repeticiones que le indique su fisioterapeuta.

**SERIES:** 1 / 2 / 3 **REPETICIONES:** 10 / 15 / 20 / 25




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.



		
<p>LUNGE AMB PESA</p>	<p>ESTIRAMENT TRONC</p>	<p>ESTIRAMENT ESPATLLA</p>
		
<p>ESTIRAMENT PECTORAL</p>	<p>ESTIRAMENT BESSONS</p>	<p>ESTIRAMENT LATERAL</p>
		
<p>ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS</p>	<p>ESTIRAMENT QUÀDRICEPS</p>	<p>ESTIRAMENT PSOAS</p>

Mantenir cada estirament durant un mínim de 30 segons, buscant el punt de tensió sense dolor.  
 Mantener cada estiramiento durante un mínimo de 30 segundos, buscando el punto de tensión sin dolor.

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.

