












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 DURANT: 1 / 2 / 3 vegades al dia.

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 DURANTE 1 / 2 / 3 veces al día.

		
PENDULARS AMB STEP	MARXA AMB STEP I PESES	MARXA LATERAL AMB STEP I PESES
		
LUNGE ANTERIOR AMB STEP I PESES	MARXA AMB STEP I KETTLEBELL	ESQUATS LATERALS AMB STEP
		
LUNGE POSTERIOR AMB PESES I STEP	ESQUATS TOCANT STEP	PLANXA AMB FLEXIÓ MALUC I STEP

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, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.