



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.

		
MARXA AMB FLEXIÓ DE MALUC I STEP	THRUSTER AMB BARRA	STEP UNIPODAL AMB PESES
		
SEURE I AIXECAR-SE AMB KETTLEBELL	GAT I GOS	ELEVACIÓ DE BRAÇ I CAMA EN QUADRUPÈDIA
		
FLEXIONS	TREBALL D'ABDOMINALS OBLICS	TREBALL DE PECTORALS AMB BARRA

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.