



PECTORAL	ESQUENA	BÍCEPS
TRÍCEPS	ROTADORS INTERNS	ROTADORS EXTERNS
OBERTURES	SENTADETES	PONT ISQUITOBIAL
CORE	CORE LATERAL	





Indicacions generals

- No realitzar cap exercici que generi dolor.
- A més inclinació del cos al realitzar els exercicis major dificultat d'aquests.
- Realitzar l'activació abdominal CORE durant els exercicis:
 - Agafar aire.
 - En treure l'aire, obrir les costelles.
 - Amagar la panxa portant el melic cap endins.
 - Aguantar la panxa amagada mantenint la respiració.
- Realitzar els exercicis indicats pel fisioterapeuta ____ sèries de ____ repeticions.

Indicaciones generales

- *No realizar ningún ejercicio que genere dolor.*
- *A más inclinación del cuerpo al realizar los ejercicios mayor dificultad de los mismos.*
- *Realizar la activación abdominal CORE durante los ejercicios:*
 1. *Coger aire.*
 2. *Al sacar el aire, abrir las costillas.*
 3. *Esconder el abdomen llevando el ombligo hacia adentro.*
 4. *Aguantar el abdomen escondido a la vez que se mantiene la respiración.*
- *Realizar los ejercicios indicados por el fisioterapeuta ____ series de ____ repeticiones.*

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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.