



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.

COLL	PECTORAL	BÍCEPS
TRÍCEPS	DORSAL AMPLE	ELEVADOR ESCAPULA
ESPATLLA	FLEXORS DE CANELL	EXTENSORS DE CANELL
ESPATLLA	SOLI	BESSONS



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, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



QUÀDRICEPS	ADDUCTORS	PSOAS
ABDUCTORS	ISQUIOTIBIALS	ENGONALS
ABDOMINALS	GLUTI	CADENA POSTERIOR

Realitzar els estiraments ABANS i DESPRÈS de la pràctica esportiva. Mantenir els estiraments durant 10seg. Evitar rebots. Repetir els estiraments de 2 a 3 vegades.
 Realizar los estiramientos ANTES y DESPUÉS de la práctica deportiva. Mantener el estiramiento durante 10s. Evitar vaivenes y rebotes. Repetir los estiramientos de 2 a 3 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, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.