



Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

CINTURA PELVICA ABD	CINTURA PELVICA ADD	CINTURA PELVICA PRO	CINTURA PELVICA SUP
EFUERZO ISQUIOS	DOBLAR PIERNA	SENTADILLE	TRAL BIPE BASE
EXCENTRICO PIE	EXCENTRICO UNIPODAL	ESTIRAR SOLEO	ESTIRAR TRICEPS PIE
ESTIRA PSOAS	ESTIRAR CUADRICEPS	BICI	ESTIRAR ISQUIOS



## INFORMACIÓ I RECOMANACIONS

Realitzar els exercicis en 3..5..10 sèries de 10 repeticions o mantingui la seva execució durant 1..5 minuts.  
En general: per guanyar força prioritzi les repeticions/sèries i per guanyar resistència prioritzi el temps.

En cas de inflamació i/o dolor poseu una bossa de gel, protegint la pell un temps màxim de 20 minuts.  
Si existeix cicatriu i si està tancada s'aconsella fer-li massatge cada dia amb una crema hidratant,  
oli d'oliva o bé oli de rosa mosqueta.

Realizar los ejercicios en 3..5..10 series de 10 repeticiones o mantenga su ejecución durante 1..5 minutos.  
En general: para ganar fuerza priorice las repeticiones/series y para ganar resistencia priorice el tiempo.

En caso de inflamación y/o dolor poner una bolsa de hielo, protegiendo la piel un tiempo máximo de 10 minutos.  
Si existe cicatriz y si está cerrada se aconseja masajearla cada día con crema hidratante,  
aceite de oliva o aceite de rosa mosqueta.