







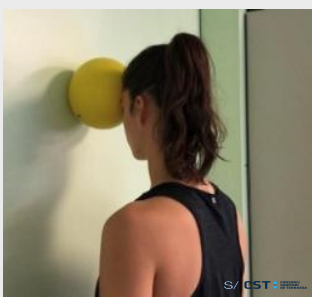


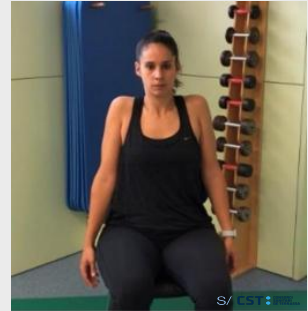








Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

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

PELOTA PARED	AAA	CER RESPI ABD	PELOTA SACRO
			
RELOJ CARA	OCULOMOTOR SD	ANTE RETRO PELVIS	DISOCIAR FRENTE
			
FRENTE PELOTA	PELOTA RODILLAS	ACTIVOS	ESCAPULOTORACICOS
			
RANA	DISOCIAR CINTURAS	PERRO	CIRCULOS BRAZO PELOTA
			

Este QR descarga el PDF de ejercicios en su dispositivo. Aquest QR descarrega el PDF d'exercicis al dispositiu.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada <https://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.

Wed May 28 2025 13:37:56 GMT+0200 (hora de verano de Europa central) - PEFiR. All rights reserved.



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

ISO OBLICUOS	ISO RECTOS	ISOMETRICOS CERVICALES	ESTIRAR DORSAL
			
ESTIRAR ELEVADOR ESCAPULA	ESTIRAR PECTORAL	ESTIRAR TRAPECIO	ESCUADRA PARED
			
DISCIPULO	EQUILIBRI QUADRUPEDIA	CORE PUENTE	ESTIRAR ISQUIOS
			
ESTIRAR LAT	ESTIRAR BILAT	ESTIRAR PIRAMIDAL	ESTIRAR PSOAS
