



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

		
ACTIVITAT AERÒBICA: CAMINAR	PILOTA PARET	RESPIRACIONS ABDOMINALS
10 20 30 MINUTS	5 10 MINUTS	5 10 MINUTS
		
CERCLES AMB PILOTA D'ESCUMA	ACTIUS CERVICALS	MOVIMENTS OCULARS
1 2 5 MINUTS PER COSTAT	10 12 15 REPETICIONS/ SÈRIES	10 12 15 REPETICIONS
		
DOBLE MENTÓ	DISSOCIACIÓ CINTURES	GIRS TORÀCICS
6 12 REPETICIONS/ SÈRIES	5 10 MINUTS	10 12 15 REPETICIONS PER COSTAT
		
EXTENSIÓ CERVICAL TOVALLOLA	ROTACIÓ CERVICAL AMB TOVALLOLA	EXTENSIÓ TORÀCICA A LA CADIRA
10 12 15 REPETICIONS	10 12 15 REPETICIONS PER COSTAT	10 12 15 REPETICIONS



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.



		
<b>ISOMÈTRICS CERVICALS</b>	<b>ARQUER SENSE O AMB GOMA</b>	<b>REM AMB GOMA</b>
<b>MANTENIR 5-10"/ 5-10 REPS COSTAT</b>	<b>8 10 12 REPETICIONS PER COSTAT</b>	<b>8 10 12 REPS/ SÈRIES</b>
		
<b>ESFINX</b>	<b>EXTENSIÓ DE TRONC MANS FRONT</b>	<b>GAT/GOS</b>
<b>8 10 12 REPETICIONS/ SÈRIES</b>	<b>6 8 10 REPETICIONS/ SÈRIES</b>	<b>1 2 5 MINUTS</b>
		
<b>SUPERMAN</b>	<b>ESTIRAMENT TRAPEZI</b>	<b>ESTIRAMENT ANGULAR</b>
<b>6 8 10 REPETICIONS/ SÈRIES</b>	<b>20-30 SEGONS / REPETICIONS</b>	<b>20-30 SEGONS / REPETICIONS</b>
		
<b>ESTIRAMENT PECTORAL</b>	<b>ESTIRAMENT ECOM</b>	<b>ESTIRAMENT DORSAL</b>
<b>20-30 SEGONS / REPETICIONS</b>	<b>20-30 SEGONS / REPETICIONS</b>	<b>20-30 SEGONS / REPETICIONS</b>

