



		
<b>AUTOMASSATGE PILOTA PARET</b>	<b>RESPIRACIONS ABDOMINALS</b>	<b>BÀSCULA PÈLVICA</b>
2 5 MINUTS	2 5 MINUTS	10 12 15 REPETICIONS/ SERIES
		
<b>ESTIRAMENT LUMBAR</b>	<b>BALANCEIG</b>	<b>GENOLLS AL PIT</b>
20 – 30 SEGONS / REPETICIONS	2 5 MINUTS	6 12 15 REPETICIONS/ SERIES
		
<b>RETROVERSIÓ AMB TOVALLOLA</b>	<b>DISSOCIACIÓ CINTURES</b>	<b>BALANCEIG POST QUADRUPÈDIA</b>
10 12 15 REPETICIONS/ SERIES	5 MINUTS	10 12 15 REPETICIONS/ SERIES
		
<b>GAT I GOS</b>	<b>DEIXEBLE</b>	<b>ROTACIÓ MALUC</b>
2 5 MINUTS	2 5 MINUTS	6 12 15 REPETICIONS/ SERIES





<b>ISOMÈTRIC OBLICS</b>	<b>ISOMÈTRIC RECTES</b>	<b>PONT</b>
5 8 10 REPETICIONS/ SERIES	5 8 10 REPETICIONS/ SERIES	6 10 12 REPETICIONS/ SERIES
<b>BITXO</b>	<b>SUPERMAN</b>	<b>CLOÏSSA AMB/SENSE GOMA</b>
6 8 10 REPETICIONS/ SERIES	6 8 10 REPETICIONS/ SERIES	6 8 10 REPETICIONS/ SERIES
<b>SENTADETA PILOTA PARET</b>	<b>PES MORT</b>	<b>MOBILITAT PÈLVICA CAMA CADIRA</b>
8 10 12 REPETICIONS/ SERIES	8 10 12 REPETICIONS/ SERIES	8 10 12 REPETICIONS/ SERIES
<b>ESTIRAMENT PSOAS</b>	<b>ESTIRAMENT PIRAMIDAL</b>	<b>ESTIRAMENT ISQUIOS DINÀMIC</b>
20-30 SEGONS / REPETICIONS	20-30 SEGONS / REPETICIONS	20-30 SEGONS / REPETICIONS

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  
[\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/\)](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.