



Realitzar els exercicis de reforç seguint el número de sèries i repeticions que li indiqui el seu fisioterapeuta.  
SÈRIES: 1 / 2 / 3 REPETICIONS: 10 / 15 / 20 / 25 DURANT: 1 / 2 / 3 vegades al dia.

Realizar los ejercicios de refuerzo siguiendo el número de series y repeticiones que le indique su fisioterapeuta.  
SERIES: 1 / 2 / 3 REPETICIONES: 10 / 15 / 20 / 25 DURANTE 1 / 2 / 3 veces al día.

AIXECAR PILOTA AMB SENTADETA	INCLINACIÓ LATERAL PILOTA	PRESSONAR PILOTA
SENTADETES AIXECANT BRAÇOS	FLEXIONS A LA PARET	LUNGE ANTERIOR
PONT AMB PILOTA	CORE PILOTA	OBRIR BRAÇOS

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/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.