












Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.  
Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

PILOTA PARET	PILOTA SACRE	RESPIR AD
		
AAA	ESTIRAMENT PIRAMIDAL	ESTIRAMENT ISQUIOS
		
ESTIRAMENT LUMBAR I	ESTIRAMENT LUMBAR II	ESTIRAMENT PSOAS
		
GAT I GOS	GAT I GOS	HIPOPRESSIVES - PDF
		





DEIXEBLE	DISSOCIACIÓ CINTURES	ISOMETRICS OBLICS
		
ISOMETRICS RECTES	MEZIERES	DISSOCIACIÓ CINTURES FITBALL
		
MEZIERES PILOTA GENOLLS	MEZIERES 2	FITBALL 2
		

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.