





		
ELEVACIÓ CAMA + MOBILITZACIÓ TURMELL	ISOMÈTRIC QUADRICEPS	SENTADETES 1 - 45º A PARED
		
SENTADETES 2 - 90º A PARED	SENTADETES CADIRA	SENTADETES 3
		
LUNGES	PONT 1	PONT 2 ENLAIRAR CAMA
		
PLANXA LATERAL DESDE GENOLLS	PLANXA LATERAL DESDE PEUS	PLANXA EN PRO





		
PONT PILOTA 1	PONT PILOTA 2	PONT PILOTA 3
		
PUJAR ESCALA	BAIXAR ESCALA	ESCALA LATERAL
		
REFORÇ PSOAS/QUADRICEPS	REFORÇ GLUTI/ISQUIOS	REFORÇ ADDUCTORS
		
REFORÇ ABDUCTORS	REFORÇ ISQUITIBIALS	REFORÇ QUADRICEPS

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis.
Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.

