

## **EXERCICIS POST-CIRURGIA TURMELL**



TRAL D/S TRAL D/S Monopatin Eversió/inversió Flexió/extensió S/ CST CONSORCI CST SANITARI 1 Serie de 10 repeticions Pilota de tenis Isomètric de tríceps Isomètric de quàdriceps 1-3 Sèries / 10 Repeticions Contracció 10 segons 5 Minuts 1-3 Sèries / 10 repeticions Contracció 10 segons CST CONSORCI CST CONSOR Reforç isquitibials Isomètric intrinsecs Reforç cintura pèlvica 10 Repeticions / Mantenir 5 segons 1-3 Sèries / 10 Repeticions 1-3 Sèries / 10 Repeticions CST CONSORCI CST CONSORCI Reforç cintura pèlvica Reforç cintura pèlvica Reforç cintura pèlvica 1-3 Sèries / 10 Repeticions 1-3 Sèries / 10 Repeticions 1-3 Sèries / 10 repeticions