

Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos



Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos

ACTIVOS EESS	ISOMETRICO ADELANTE	ISOMETRICO ATRAS	ISOMETRICO EXTERIOR
ISOMETRICO INTERIOR	ESTIRAR COLZE CINTA	FLEX EXT CODO MESA	FLEX EXT CODO PALO
RELOJ PELOTA	GIRAR PALO	EXTENSION CODO	FLEXIONES CODO PARED
CAMINAR MANOS LATERAL	CAMINAR MANOS ADELANT	FLEXIONES CODO TIERRA	FLEXIONES CODO TIERRA F



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>







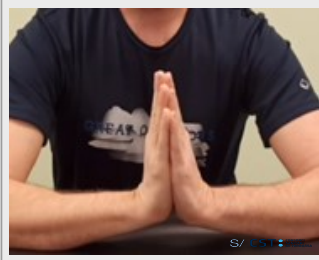






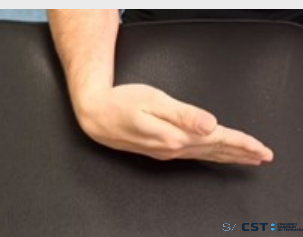
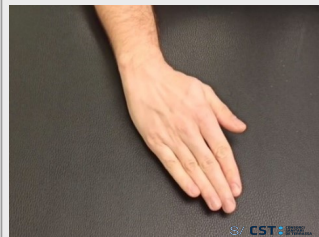



Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia. Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ / FISIOTERÀPIA.

Fri Oct 27 2023 08:01:05 GMT+0200 (hora de verano de Europa central)

Page 1

Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos

PLANCHA CODOS 	EXTENSION CANELL 	JUNTAR MANOS 	CANELL PARED 
			
VOLTEAR PELOTA 	FLEXO EXTENSION CANELL 	DESVIACION CANELL 	CANELL PESO EXTENSION 
			
CANELL PESO FLEXION 			
			



#### RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC

Realitzar els exercicis en 3..5.. sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats.  
Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat.  
No es forci mes enllà dels seus límits.

#### RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

Realizar los ejercicios en 3..5.. series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas.  
Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos por cada extremidad.  
No se esfuerce más allá de sus límites.