



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

APRETAR PELOTA	PESA FLX EXT	DESLIZAR PELOTA	PALO CODO
PALO PRONO	LA MANO	PINZAS	LUMBRICALES
DIBUJAR	PING PONG	DEDOS ABAJO	DEDOS ARRIBA
LA MANO IMAGEN	FIGURAS	LA CARA	LA POSE



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.

Mon Dec 18 2023 13:28:39 GMT+0100 (hora estàndar de Europa central)

Page 1

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.

En general: per guanyar força prioritzí les repeticions/sèries i per guanyar resistència prioritzí el temps.

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.

En general: para ganar fuerza priorize las repeticiones/series y para ganar resistencia priorize el tiempo.