



FLEXIONAR COLZES	ELEVAR UN BRAÇ I L'ALTRE	OBRIR UN BRAÇ I L'ALTRE
SEPARAR BRAÇOS	PUJAR CAMA	SEPARAR GENOLLS
SEPARAR CAMES	TREBALL D'ABDOMINALS	OBRIR DOS BRAÇOS





ELEVAR DOS BRAÇOS



CAMINAR LATERALMENT



**AIXECAR-SE I ASSEURE'S
OBRINT GENOLLS**



FER EL PONT

Fer, sempre, els exercicis sense dolor, amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.
Realitzar 2 sèries de cada exercici i 10 repeticions a cada serie.
Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre) a ser possible.

*Hacer, siempre, los ejercicios sin dolor, con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.
Realizar 2 series de cada ejercicio y 10 repeticiones en cada serie.
Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde) si es posible.*

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.