









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

| | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>Braços al costat del cos (costat rodó) <i>Brazos a lo largo del cuerpo (lado redondo)</i></p> | <p>Obertura lateral de braços a 90º (costat rodó) <i>Abertura lateral de brazos a 90º (lado redondo)</i></p> | <p>Elevació de braços a 180º (costat rodó) <i>Elevación de brazos a 180º (lado redondo)</i></p> |
|  |  |  |
| <p>Inclinació lateral del tronc (costat rodó) <i>Inclinación lateral del tronco (lado redondo)</i></p> | <p>Pujar cama amb genoll doblegat (costat rodó) <i>Subir pierna con rodilla doblada (lado redondo)</i></p> | <p>Elevació braços a 90º amb goma (costat rodó) <i>Elevación brazos a 90º con goma (lado redondo)</i></p> |





Obertura lateral braç amb goma
(costat rodó)
*Abertura lateral brazo con goma
(lado redondo)*



Squad (costat rodó)
Squad (lado redondo)



Squad + elevació braços a 90º
amb goma (costat rodó)
*Squad + elevación brazos a 90º
con goma (lado redondo)*



Braços al costat del cos
(costat surf)
*Brazos a lo largo del cuerpo
(lado surf)*



Elevació de braços a 90º
(costat surf)
*Elevación de brazos a 90º
(lado surf)*



Obertura lateral de braços a 90º
(costat surf)
*Abertura lateral de brazos a 90º
(lado surf)*

Peus paral·lels a l'amplada dels malucs i créixer en direcció al sostre amb les espatlles enrere.

Realitzar 5 repeticions de cada exercici.

A mida que es progressa, fer més exercicis en el costat surf que en el costat rodó.

Pies paralelos a la anchura de las caderas y crecer en dirección al techo con los hombros hacia atrás.

Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio.

A medida que se progresa, hacer más ejercicios en el lado surf que en lado redondo.



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.