



Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.  
Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

FLEXIÓ / EXTENSIÓ CANELL	DESVIACIONS CANELL	EXTENSIÓ CANELL FORÇADA
JUNTAR MANS / RESAR	GIRAR PAL	VOLTEJAR PILOTA
TREBALL CANELL PARET (PINTAR PARET)	REFORÇ CANELL GOMA (DESVIACIONS)	REFORÇ CANELL GOMA 2 (FLEXIÓ / EXTENSIÓ)
REFORÇ GOMA: GIRAR CANELL	REFORÇ CANELL PES 1	REFORÇ CANELL PES 2

Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.  
Realizar cada ejercicio durante cinco minutos. Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde).



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, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



EXTENSIÓ DE COLZE	FLEX-EXTENSIÓ COLZE PAL	FLEX-EXT. COLZE TAULA
ESTIRAMENT EXTENSORS	ESTIRAMENT FLEXORS	FLEXIONS PARET
FLEXIONS AL TERRA	CAMINAR DAVANT/LATERAL	ESTIRAR COLZE AMB CINTA
PLANXA AMB COLZES	REFORÇ BÍCEPS / TRÍCEPS	PILOTA RELLOTGE

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis.  
Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.



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, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.