



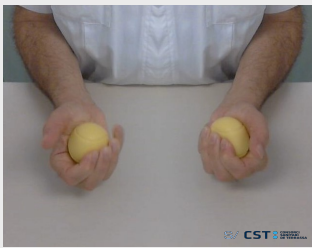
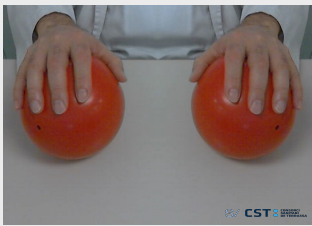



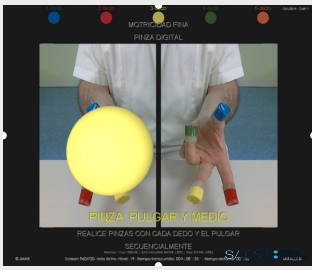
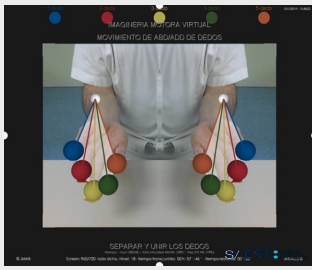
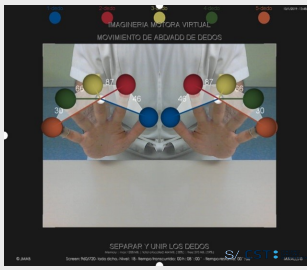
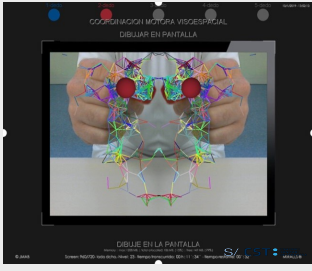
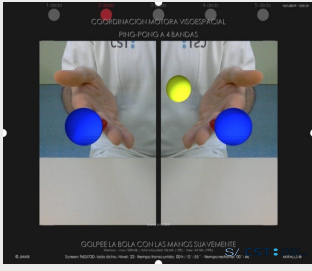






Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts

Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

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

| GOLPEAR COJIN | ABRIR CERRAR MANO | BOLAS CHINAS | OBJETOS |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| APRETAR PELOTA | DESLIZAR PELOTA | CANELL | PALO PRONO |
|  |  |  |  |
| PINZAS | PINZAS | LUMBRICALES | DEDOS ABD ADD |
|  |  |  |  |
| DIBUJAR | PING PONG | DEDOS ABAJO | DEDOS ARRIBA |
|  |  |  |  |



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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ / FISIOTERÀPIA.

Fri Feb 23 2024 09:13:29 GMT+0100 (hora estándar 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.