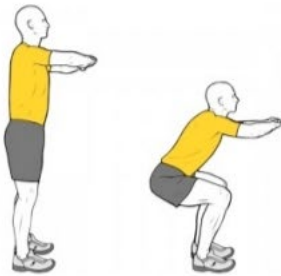


Exercicis de genoll

Tonificar i estirar la musculatura del genoll

Media sentadilla



3 Series 15 reps

Estiramiento de cuadriceps de pie



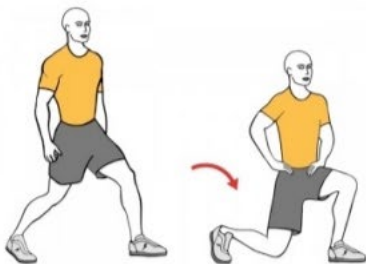
2 reps
45 segons d'estirament cada cama

Estiramiento femoral sentado



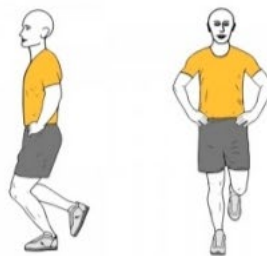
2 reps
45 segons d'estirament cada cama

Zancada adelante manos en la cintura



3 Series 15 reps
amb cada cama

Equilibrio sobre una pierna



3 reps
1 minut d'equilibri amb cada cama

Bajar escalón lateral



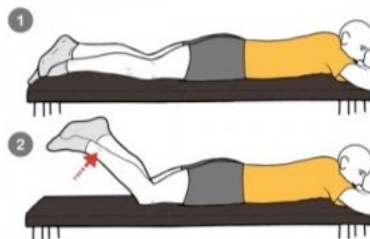
3 Series 12 reps
amb cada cama

Estiramiento de la banda iliotal



2 reps
45 segons d'estirament cada cama

Curl femoral con ayuda de la otra pierna



3 Series 12 reps
amb cada cama

Exercicis d'esquena

Exercicis per enfortir i estirar l'esquena

Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



12 reps
d'estirament cap a cada costat

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



3 reps
de 45 segons d'estirament

Estiramiento del gato



12 reps

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



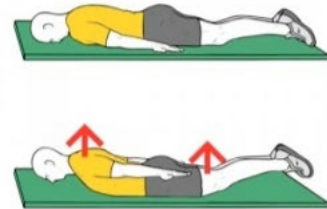
2 Series 12 reps
amb cada costat

Rotación torácica en cuadrupedia



12 reps
a cada costat

Dardo



12 reps

Extensión de tronco tumbado prono



8 reps

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



2 Series 12 reps

Estiramiento lumbar en rotación

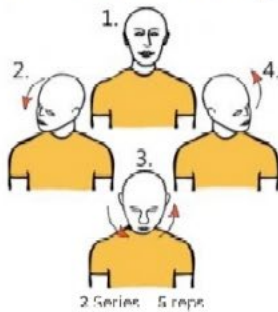


12 reps
a cada costat

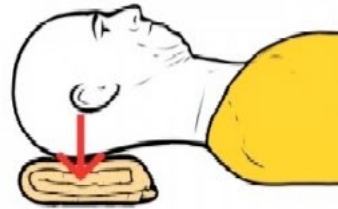
Exercicis cervicals

Movilitzar, estirar i tonificar la musculatura cervical

Circunducción de cabeza 180 grados



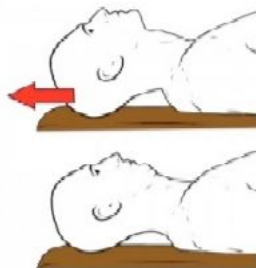
Extensión y retracción cervical isométrica



Elevación craneal: flexores cervicales profundos



Deslizamiento de la cabeza tendido supino



Estiramiento para trapecio superior



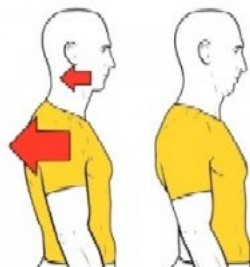
30 segons d'estirament cada costat

Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido



45 segons d'estirament

Doble barbilla con retracción escapular



#fisiodesdecasa
#prevencioacasa

Exercicis d'espatlla

Exercicis per tonificar i estirar la musculatura de l'espatlla

Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



2 Series 12 reps

Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



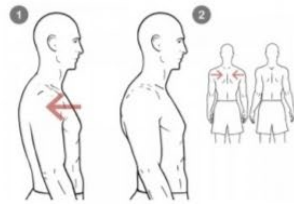
2 Series 12 reps

Estiramiento de hombro: rotación interna



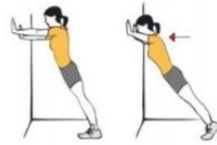
1 reps
estirament de 45 segons amb cada braç

Retracció escapular



2 Series 12 reps

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



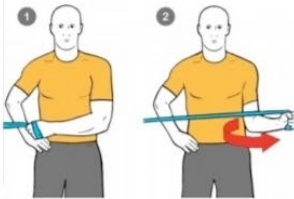
2 Series 12 reps

Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



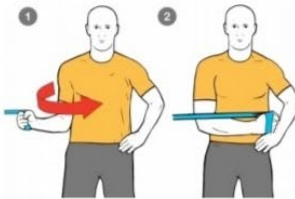
2 reps
45 segons amb cada braç

Rotación externa de hombro con cable-polea



2 Series 12 reps
amb cada braç

Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



2 Series 12 reps
amb cada braç

Estiramiento pectoral con el brazo flexionado y apoyado



1 reps
45 segons amb cada braç

#fisiodesdeca #retatlesmans

Exercicis d'espatlla

Estiramiento paravertebrales y dorsales



2 reps
estirament de 45 segons

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



2 reps
estirament de 45 segons

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



2 reps
estirament de 45 seg



Mantenerse activo (Adulto mayor)

La forma más indicada para estar saludable es seguir con la actividad física. Realiza estos ejercicios una vez al día. Lo ejercicios son generales, consulta con tu fisioterapeuta si tienes cualquier duda.

Eversión e inversión



2 Series 15 seg
Alternando pies, puede hacerse desde la silla

Flexión plantar y dorsiflexión



2 Series 15 reps
Alternando pies, puede hacerse desde la silla

Flexión de cadera sentado



2 Series 10 reps
Alternando piernas, puede hacerse desde la silla

Andar



1 Series 180 reps
Caminar por vuestra casa intentando cambiar de velocidad y dirección.

Figura 8 con conos



3 Series 20 reps 1 min desc
Los conos pueden ser botellas, a, mínimo, 1 metro y medio de distancia

Extension de cadera de pie con apoyo



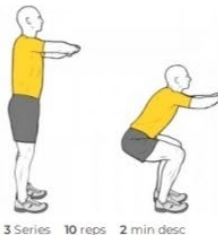
2 Series 5 reps 1 kg
Alternando piernas. La silla es por seguridad

Abducción de cadera con apoyo en silla



2 Series 5 reps 1 min desc
Alternando piernas. La silla es por seguridad

Media sentadilla



3 Series 10 reps 2 min desc
Se puede realizar desde la silla

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono

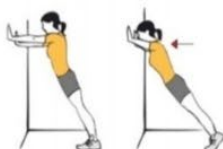


2 Series 5 reps 1 min desc
No hace falta subir la cadera del todo

#fisiodesdecasa
#emcuidoacasa

Mantenerse activo (Adulto mayor)

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



2 Series 5 reps 1 min desc
Cuanto más lejos estén los pies, más difícil será.

Advertencia



1 Series 160 seg
No pare de golpe, camine y recupere antes de sentarse.

