

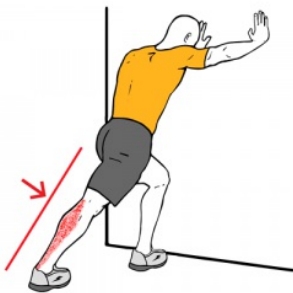


Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

GUIA ESTIRAMENTS SECUNDÀRIA I TVA

En aquest document trobareu estiraments de cames, braços i cervicals. Per realitzar correctament els exercicis s'ha de copiar la postura de la imatge i aguantar la posició 15-20 segons per cada cama / braç (sense patir dolor, ni fer rebots). Seria convenient realitzar aquest entrenament mínim 1 cop cada dia o cada dos dies màxim.

Estiramiento de gemelo de pie



Estiramiento de cuádriceps de pie



Estiramiento de cuádriceps tumbado boca abajo



Estiramiento de glúteo e isquiotibial



Estiramiento del piramidal



Estiramiento aductor corto



Estiramiento lumbar de rodillas



Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento lumbar de rodillas



GUIA ESTIRAMENTS SECUNDÀRIA I TVA

Estiramiento aductores sentado e inclinado adelante



Estiramiento elevador de la escapula



Estiramiento hombro posterior



Estiramiento de extensores de muñeca



Estiramiento de flexores de muñeca.



Estiramiento de triceps detrás de la cabeza

