

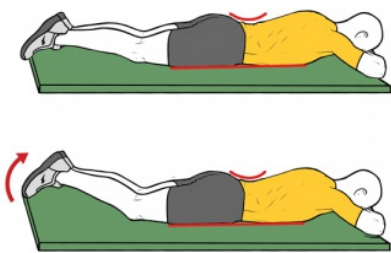


# Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

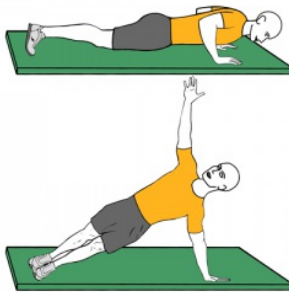
## GUIA EXERCICIS TONIFICACIÓ SECUNDÀRIA I TVA

Tots els exercicis proposats es poden realitzar a casa, si no tenim peses, podem agafar alguna bossa de aliment, com arròs o llegums per fer el pes. Cada exercici el componen 3 series de 12 repeticions (repetim el moviment 12 vegades + descans 5 segons + repetim el moviment 12 vegades + descans 5 segons + repetim el moviment 12 vegades), entre exercicis fem el descans de 3-4 minuts.

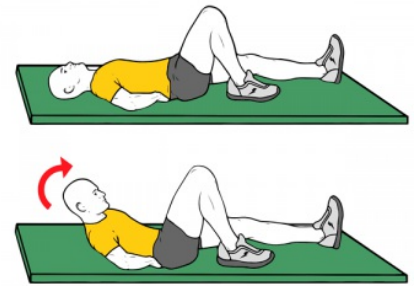
Activación multifidus en pronación



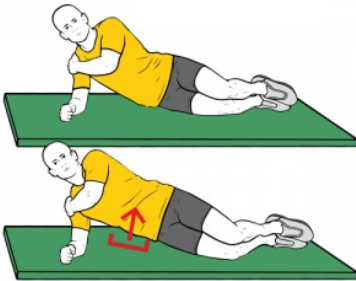
Flexión de brazos y plancha lateral



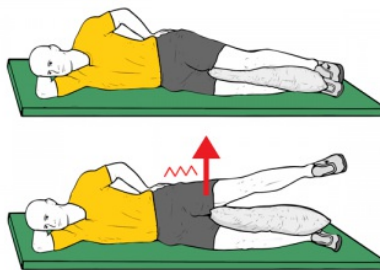
Encogimientos con manos en lumbar



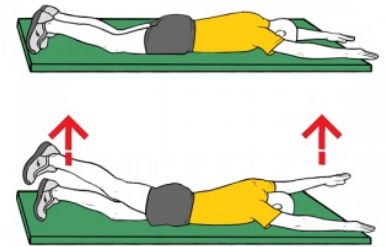
Plancha lateral con apoyo rodillas



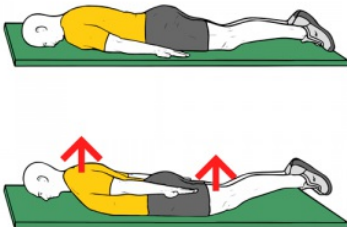
Fortalecimiento de gluteo medio y menor



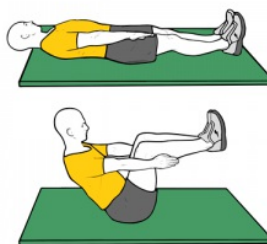
Superman alterno



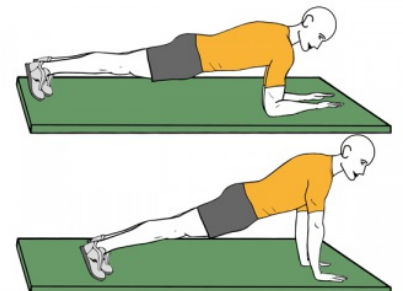
Dardo



Encogimiento de tronco y piernas

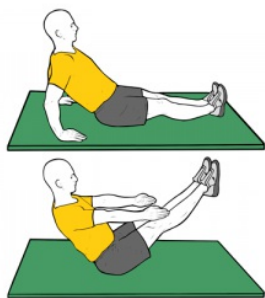


Plancha y extensión de triceps

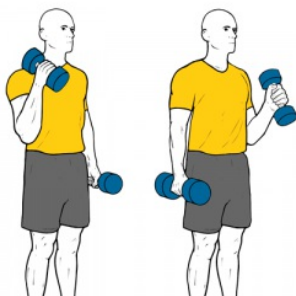


# GUIA EXERCICIS TONIFICACIÓ SECUNDÀRIA I TVA

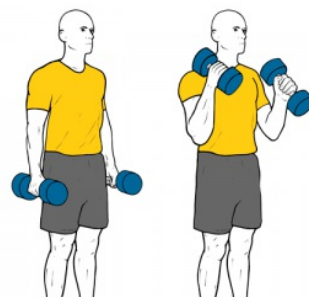
Encogimiento en V sentado



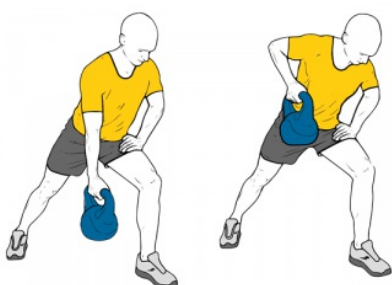
Curl de bíceps alterno con mancuernas de pie agarre tipo martillo



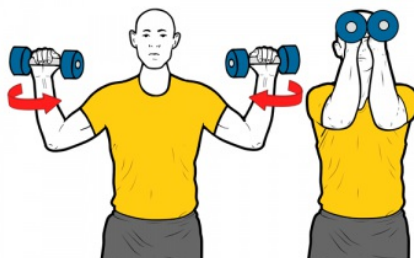
Curl de bíceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo



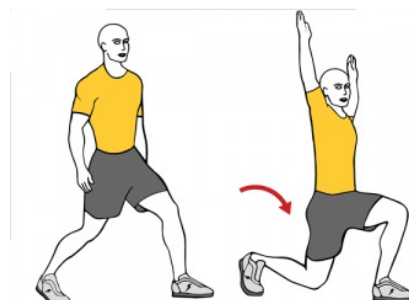
Kettlebell: Remo a una mano



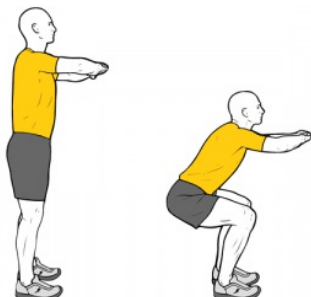
Rotacion de hombros con mancuernas en 90°



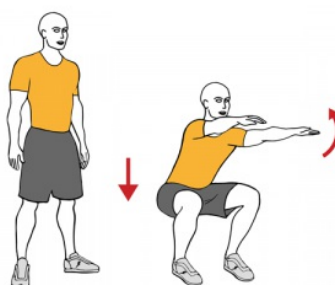
Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza



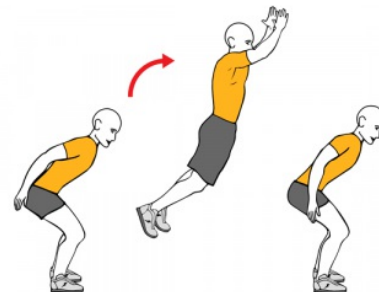
Media sentadilla



Media sentadilla elevando brazos

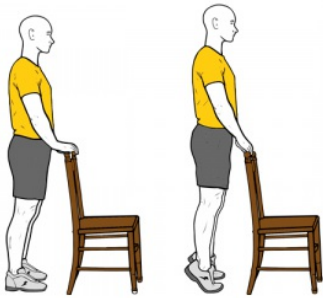


Salto adelante a pies juntos



# GUIA EXERCICIS TONIFICACIÓ SECUNDÀRIA I TVA

Elevación de talones de pie apoyado



Equilibrio sobre una pierna

