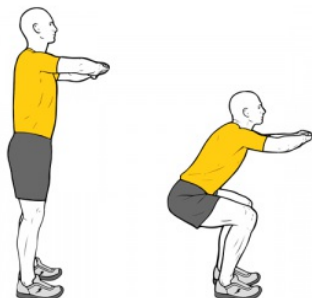


Exercicis de genoll

Tonificar i estirar la musculatura del genoll

Mig esquat



3 sèries 15 reps

Estirament de quàdriceps de peu



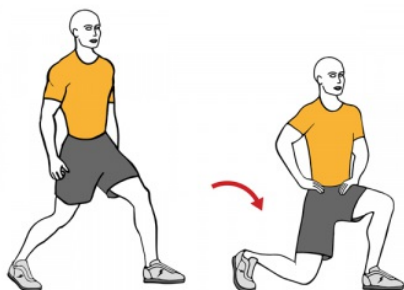
2 reps
45 segons d'estirament cada cama

Estirament femoral assegut



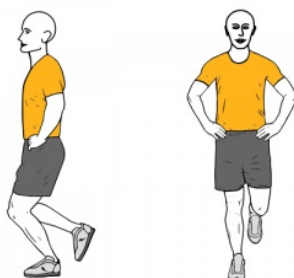
2 reps
45 segons d'estirament cada cama

Gambada endavant mans a la cintura



3 sèries 15 reps
amb cada cama

Equilibri sobre una cama



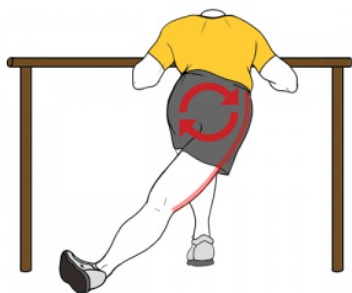
3 reps
1 minut d'equilibri amb cada cama

Baixar esglaió lateral



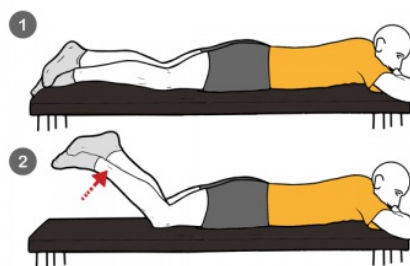
3 sèries 12 reps
amb cada cama

Estirament de la banda iliotibial



2 reps
45 segons d'estirament amb cada cama

Curl femoral amb ajuda de l'altra cama



3 sèries 12 reps
amb cada cama

#fisiodesdecasa #joemquedoacasa