

EXERCICIS TERAPÈUTICS



1 ESCALFAMENT

15s d'exercici aeròbic amb la participació de grans grups musculars. L'esforç percebut ha de ser mitjà/baix.

Exemple: caminar, córrer, el·líptica, bicicleta, etc...

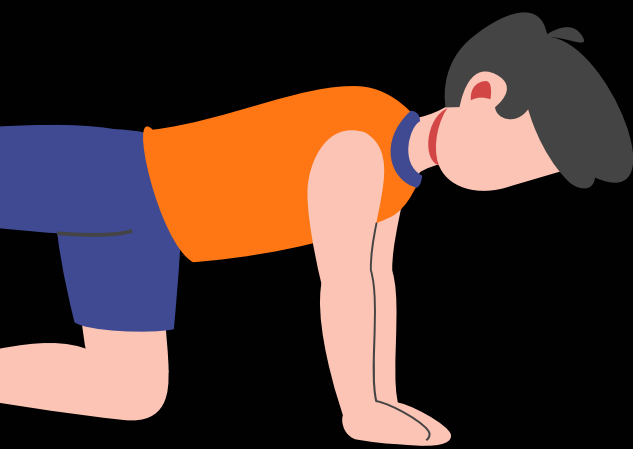


EXERCICI DE FORÇA 2

20/30's fent exercicis que podem fer des de globals fins a analítics, l'esforç percebut ha de ser moderat/alt. Podem fer servir peses o treballar de manera més funcional amb el pes del nostre cos.

3 EXERCICI AERÒBIC

20/30's d'exercici aeròbic, que pot ser continu o intervàlic, aquest darrer seria combinant períodes d'intensitat amb períodes de recuperació.



COMBINACIÓ 4

Sessió amb una part aeròbica i una altra de força. 10s aprox en aquesta part buscarem treballar l'objectiu que volem assolir però de manera més específica.

5 REFREDAMENT

10s d'exercici aeròbic amb reducció progressiva de la càrrega, podem afegir estiraments si el pacient els tolera i li produeixen alleugeriment i analgèsia, també podem afegir exercicis de mobilitat, etc.

