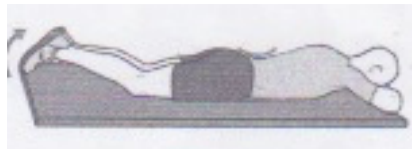
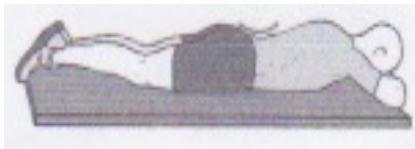
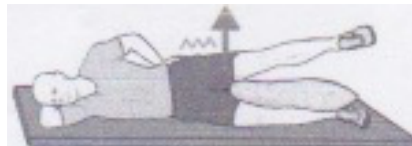
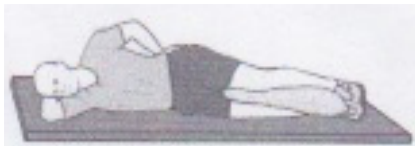


Activació MULTIFIDUS
9 X 10 seg.
Mantenir cames amunt



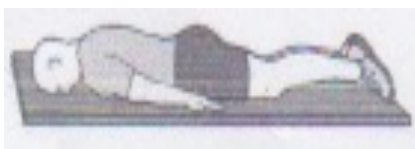
Glutis medi i menor
3 X 10 seg.



Contracc. Abd i aix. Cama
10 X 10 seg.



Dardo
3 X 20 seg.



Planxa avantbraços
6 X 10 seg.



Pont d'hombros amb goma
2 x 15 rep.



Pont amb fitball i goma
2 x 15 rep.



Planxa lateral i genolls
6 x 10 seg.



Exercicis L4 – L5

Aixecar pelvis vertical

- 1- Genolls al pit
- 2- Baixar cames amb genolls estirats

3 x 8 rep.



Superman amb fitball

6 x 20 seg.



Rotació caderes – amunt

3 x 10 rep.
(5 x costat)



Gat

3 x 10 rep.



Estirament paret

1r una cama, 2n l'altra

4 x 20 rep.



Estirament psoas amb pas endavant

10 seg / cama



Estirament femoral

10 seg / cama



Immob. Nervi ciàtic
Amb tovallola

3 x 20 seg.



Estirament lubar genolls



Estirament lumbar en rotació



ULL! CONSULTEU A UN METGE / FISIO ABANS DE FER RES

- Exercicis de força i estabilització, movilitat i estiraments. Sèries i repeticions aproximades (4 serie x 15 rep.)
- Exercicis per a l4 – l5 per al Sr. X i descrits per la fisio Meritxell del centre RAQUIS de Vilanova i la Geltrú