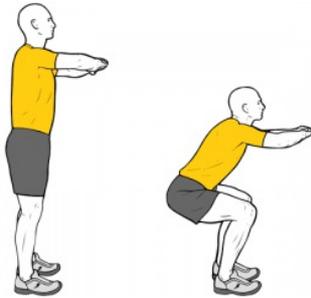


RHB CARDIACA

TONIFICACIÓN

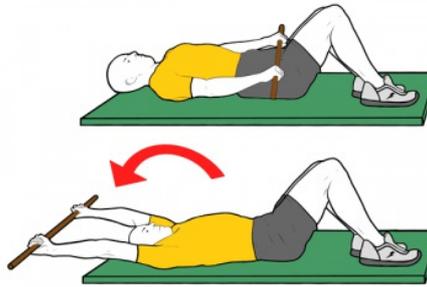
20 min

Media sentadilla



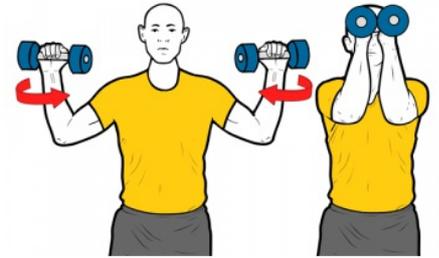
2 Series 15 reps

Flexión de hombros activa con pica



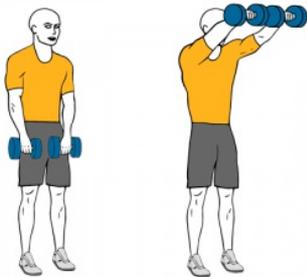
2 Series 15 reps

Rotacion de hombros con mancuernas en 90°



2 Series 15 reps

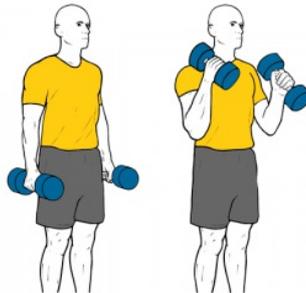
Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie



2 Series 15 reps

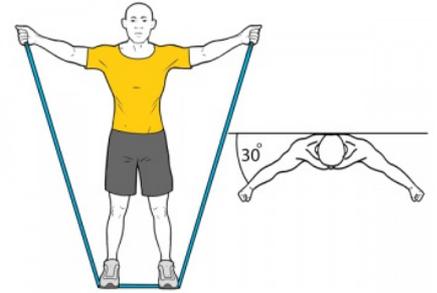
NO PASAR ELS 90° DE FLEXIÓ

Curl de biceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo



2 Series 15 reps

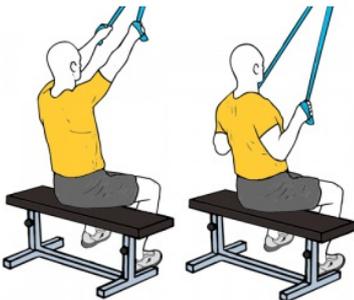
Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica



2 Series 15 reps

Es pot fer amb THERA-BAND (GOMA) de intensitat Baixa/Mitja

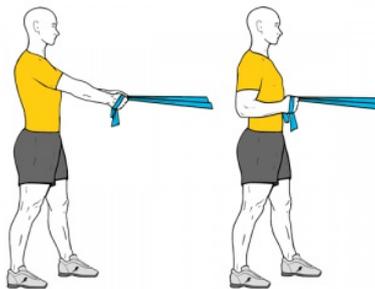
Jalón dorsal con banda elástica



2 Series 15 reps

Es pot fer amb THERA-BAND (Goma) de resistència Baixa/Mitja

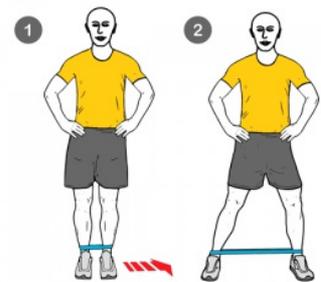
Remo de pie con banda elástica



2 Series 15 reps

Es pot fer amb THERA-BAND (Goma) de resistència Baixa/Mitja

Pasos laterales con banda elástica

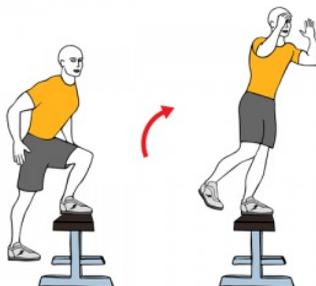


Abduccion de cadera con apoyo en silla



2 Series 15 reps

Zancada alta con apoyo sobre banco plano



2 Series 15 reps
PUJAR BANC I BAIXAR

Extension de cadera de pie con apoyo



2 Series 15 reps

Zancada



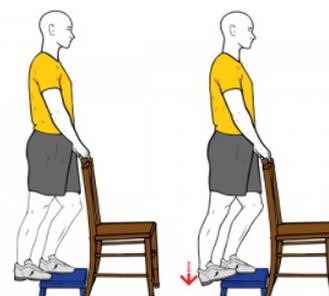
2 Series 15 reps

Estiramiento de cuadriceps de pie



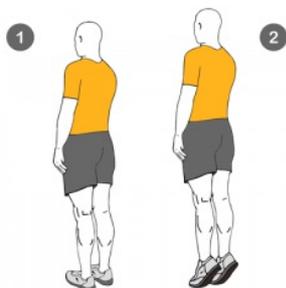
30 seg

Estiramiento de gemelos de pie en escalón



30 seg

Elevación de gemelos



2 Series 15 reps

Es pot afegir pes amb mancuernas o lastres (1-2kg)

Bicicleta estatica



30-45 min (FC i TA explicada en el Informe) ESCala de Bôrg (entre el 3 i el 5)

Estiramiento aductor corto



30 seg

Estiramiento femoral sentado



30 seg

Estiramiento de aductor



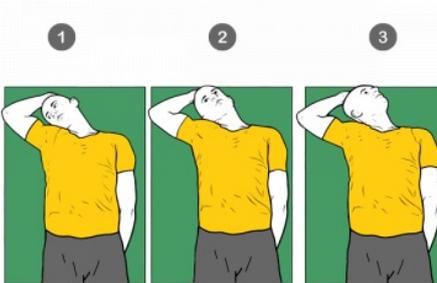
30 seg

Estiramiento de cuadriceps de pie



30 seg

Estiramiento de escalenos



30 seg

Estiramiento elevador de la escapula



30 seg

Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



30 seg

Advertencia



TOTS ELS EXERCICIS ELS PODEM CONTROLAR
AMB ESCALA DE BÖRG (IDEAL ENTRE 3-5)