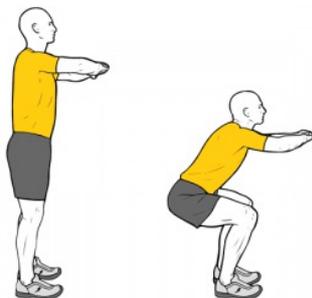


PAUTA EXERCICIS RHB CARDIACA - SEGONA PART

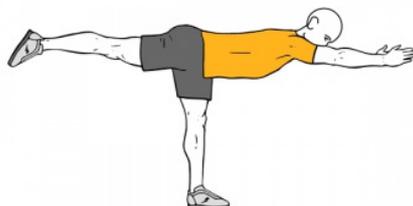
MANTENIMENT/TONIFICACIÓ

30 min

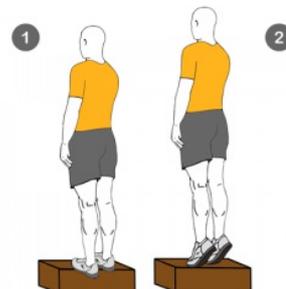
Media sentadilla



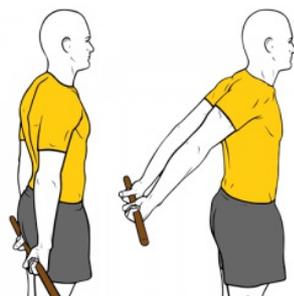
Postura del guerrero 3



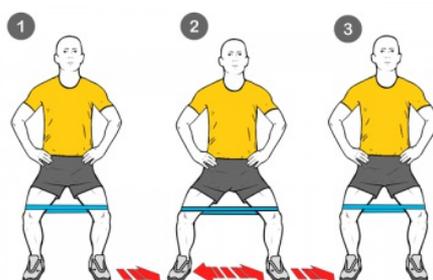
Elevación de gemelos sobre escalón



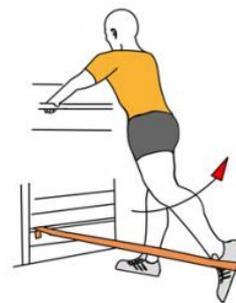
Extensión de hombros asistida



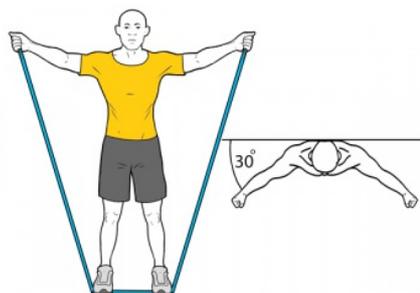
Desplazamiento lateral con banda elástica



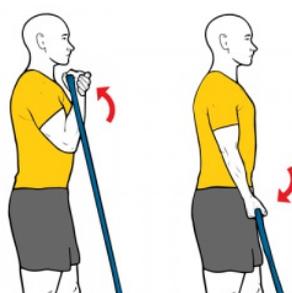
Extensión de cadera con banda elástica



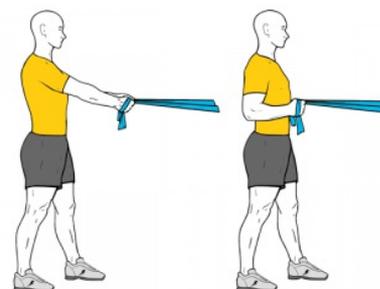
Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica



Curl de bíceps excéntrico asistido con banda elástica



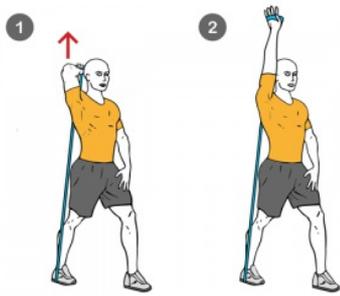
Remo de pie con banda elástica



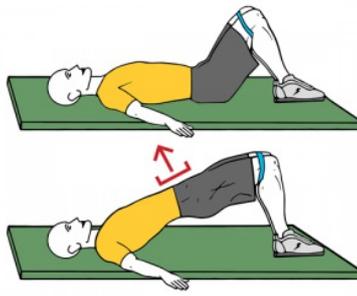
PAUTA EXERCICIS RHB CARDIACA - SEGONA PART

30 min

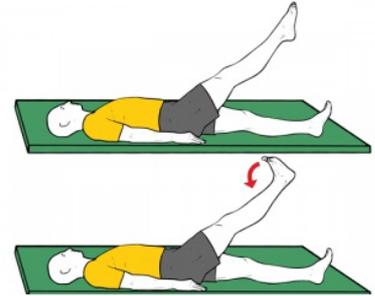
Extensió de triceps de pie con banda elástica



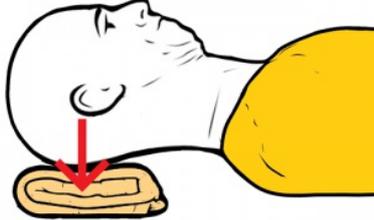
Puente de hombros con mini banda elástica



Estiramiento nervio ciático en supinación



Extensió i retracció cervical isomètrica



Estiramiento de gemelo de pie



Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento lumbar de rodillas



Estiramiento del gato

