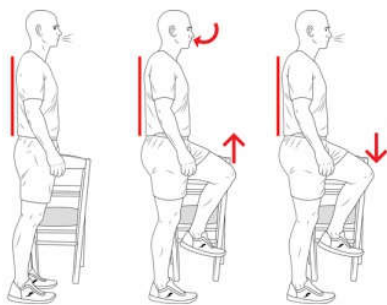


# EXERCICIS PER A CASA

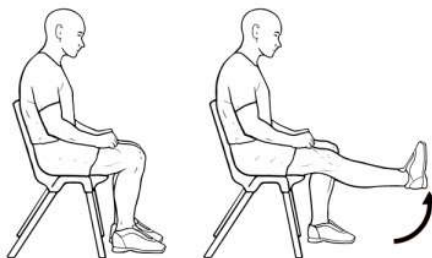
Realitzar els exercicis 3-4 vegades a la setmana. Descansar entre els exercicis

## Respiración coordinada con elevación de pierna



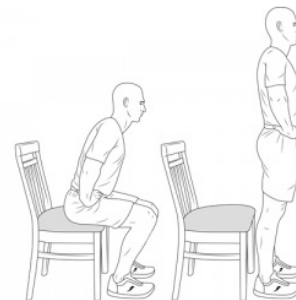
3 Series 10 reps  
En cada cama

## Extensión de pierna sentado



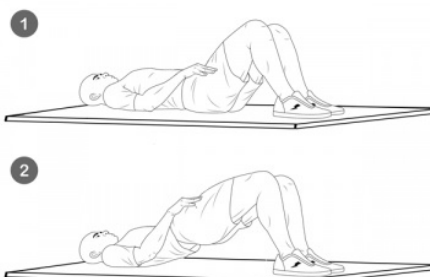
3 Series 15 reps  
En cada cama

## Levantarse desde sentado



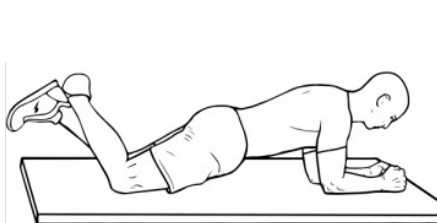
3 Series 15 reps

## Puente de gluteos



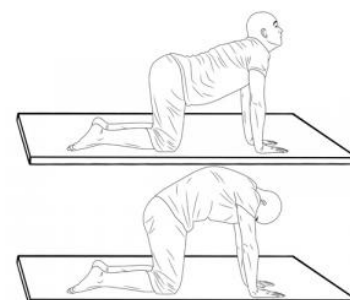
3 Series 15 reps

## Plancha con apoyo de rodillas



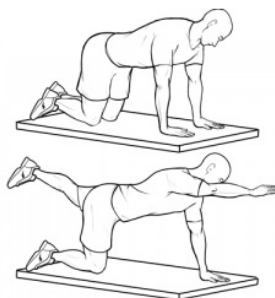
3 Series  
Aguantar 10-15 segundos.

## Yoga: Postura del gato y vaca



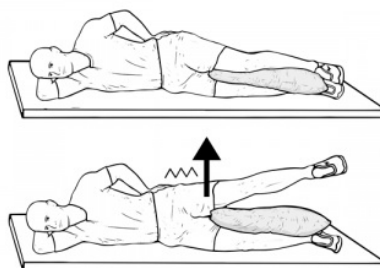
2 Series 10 reps  
La realizació de les 2 posicions seguides conta com a una repetició.

## Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



2 Series 10 reps  
En cada cama

## Fortalecimiento de gluteo medio y menor



3 Series 10 reps  
En cada cama.

## Yoga: Postura del Sauce



3 Series 20 seg  
En cada cama