

## **NOM DOCUMENTRT111**



Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos



Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos							
ELEVAR PALO SD		ROT EXT HOMBRO	<b>■</b>	ROT INT HOMBRO			
	CST:		ST:	S/ Carric Satura Changes			
<b>203</b>							



## INFORMACIÓ I RECOMANACIONS .3

## RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC

Realitzar els exercicis en 3..5.. sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats. Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat. No es forci mes enllà dels seus límits.

## RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

Realizar los ejercicios en 3..5.. series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas. Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos por cada extremidad. No se esfuerce más allá de sus límites.