



i 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 / Cliquez en las imágenes para ver el contenido de los vídeos

TECNICAS	S/P 1	S/P 2	S/P 3	S/P 4	S/P 5	S/P 6	S/P 7	S/P 8
DATES								
/VALORACIÓ	/valoració	-	-	-	/goniometria	-	-	-
/IMMOBILITZA	/sling dia/noche	idem	/sling noche	idem	-	-	-	-
/TERÀPIA MAN	/tmp	idem	idem	idem	opcional	opcional	-	-
/TERMOTERÀPI	/cold-pack	idem	idem	idem	opcional	opcional	-	-
AUTOASSISTIT	elevant palo ds	elevacion palo tumba	elevacion hombros ba	elevant palo sd	opcional	opcional	-	-
-	rot int hombro	rot int hombro	rot int hombro	rot int hombro	opcional	opcional	-	-
-	rot ext hombro	idem	idem	idem	idem	opcional	-	-
-	pendulo	idem	idem	idem	opcional	opcional	-	-
ACTIUS	mesa deslitzante	idem	idem	pelota camilla	idem	idem	idem	opcional
ISOMETRICS	-	-	reloj pared	idem	lanzamiento pelota	idem	idem	opcional
ISOMETRICS	isometrico adelante	isometrico exterior	idem	idem	idem	opcional	-	-
-	isometrico atras	isometrico interior	idem	idem	idem	opcional	-	-
ISOTONICOS	-	-	-	-	hombro adelante goma	isotonico goma exter	idem	idem
-	-	-	-	-	isotonico goma atras	isotonico goma inter	idem	idem
REFUERZO	-	-	-	-	-	brazos	idem	idem
1130	-	-	-	-	-	pectoral pesas	idem	idem

