EJERCICIO	INIELA	INFLAMACIÓN		DOLOR		NIVEL DE DOLOR			RIGIDEZ		VILIDAD	ZONA							
	INILA					NIVEL DE DOLOR		RIGIDEZ		INVIOVILIDAD		BRAZ	20	PIE	PIERNA ESPALDA				
	SI	NO	SI	NO	LEVE	MODERADO	FUERTE	SI	NO	SI	NO			AREA					CUELLO
	31	NO	31	NO	LLVL	WODERADO	TOERTE	31	NO	31	NO	CODO	MUÑECA	TOBILLO	RODILLA	HOMBROS	COLUMNA	CADERAS	S
Extensión del Codo			Х		Х				Х			X							
Flexión del Codo			Х			X			Х			X							
Estiramiento del Antebrazo			Х				Х	Х		Х	Х	X							
Serie completa				Х								X							
Extensión y Flexión de la Muñeca			Х		х				Х				Х						
Pronación y Supinación del Antebrazo			Х			Х			Х				Х						
Desviación radial y cubital de la muñeca			Х				Х	Х		Х	Х		Х						
Serie completa				Х									Х						
Sentadilla apoyada en pared			Х		Х				Х					Х					
Levantamientos de la pierna estirada acostado boca arriba	_		Х			Х			Х					Х					
Estiramiento de los tendones isquiotibiales sentado			Х				Х	Х		Х	Х			Х					
Serie completa				Х										Х					
Levantamiento de talón			Х		Х				Х						Х				
Inversión del tobillo con resistencia			Х			Х			Х						Х				
Flexión plantar del tobillo con resistencia			Х				Х	Х		Х	Х				Х				
Serie completa				Х											Х				
Elevación escapular plana del hombro			Х		х				Х							Х			
Rotación externa del hombro mientras esta de lado			Х			X			Х							Х			
Lagartijas contra la pared			Х				Х	Х		Х	Х					Х			
Serie completa				Х												Х			
Levantamientos de la pierna estirada acostado de lado			Х		Х				Х								Х		
Estiramiento de la parte frontal de la cadera			Х			Х			Х								Х		
Estiramiento de inclinación hacia enfrente			Х				х	Х		Х	Х						Х		
Serie completa				Х													Х		
Puente			Х		Х				Х									Х	
Estiramiento de rotación del tronco inferior			Х			Х			Х									Х	
Estiramiento de inclinación hacia enfrente			Х				Х	Х		Х	Х							Х	
Serie completa				Х														Х	
Estiramiento de oreja a hombro			Х		Х				Х										Х
Recoja la barbilla para fortalecer y estirar los músculos del cuello			Х			Х			Х										Х
Tumbado boca abajo			Х				Х	Х		Х	Х								Х
Serie completa				Х															Х