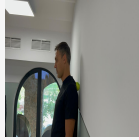











Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts. Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

	Fase Inicial	Fase Intermèdia	Fase Avançada	Fase Funcional
<b>Antàlgic *</b>	 gel hielo  pilota tennis	 rot ext hombro  elevar palo mano	 mesa deslitzante  poleas	 rot int hombro  poleas
<b>Autoassistit *</b>	 respiracion abd  aaa	 oculomotor bp  pelota rodillas	 ante retro pelvis  ante retro pelvis	 disociar frente
<b>Propioceptiu *</b>				
<b>Actiu *</b>				
<b>Reforç *</b>				
<b>Estirament *</b>				
<b>Isotònic *</b>				
<b>Altres *</b>				



Aquest QR s'ofereix per compatibilitat amb els diferents navegadors.  
Us permet recrear el pdf al vostre sistema en lloc d'obrir l'aplicació SEFiR.  
Escanegeu el QR superior d'aquesta pàgina i obriu el pdf.

Este QR se ofrece por compatibilidad con los diferentes navegadores.  
Le permite recrear el pdf en su sistema en lugar de abrir la aplicación SEFiR.  
Escanear el QR superior de esta página y abrir el pdf.