




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

ELEVAR PALO MANO			
			

Clicar o escanear el QR, descarga el PDF de ejercicios en su dispositivo. Clicar o escanear el QR descarga el PDF d'exercicis al dispositiu.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia. Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2026. SERVEI DE REHABILITACIÓ / FISIOTERÀPIA.

Sun Jun 14 2026 20:14:22 GMT+0200 (hora de verano de Europa central) - PEFiR. All rights reserved.



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.  
Escanegueu 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.