

# CUADERNO DE EJERCICIOS ARCO Y SALUD



COMISIÓN DE IGUALDAD, MUJER Y  
DEPORTE ADAPTADO FCMTA  
Contacto:  
[mujerydeporteadaptado@fcmta.com](mailto:mujerydeporteadaptado@fcmta.com)



# VÍDEO

<http://www.fcmta.com/index.php/federacion/comisiones/comision-de-igualdad-mujer-y-deporte-adaptado>



# RECOMENDACIONES



**6 MESES**

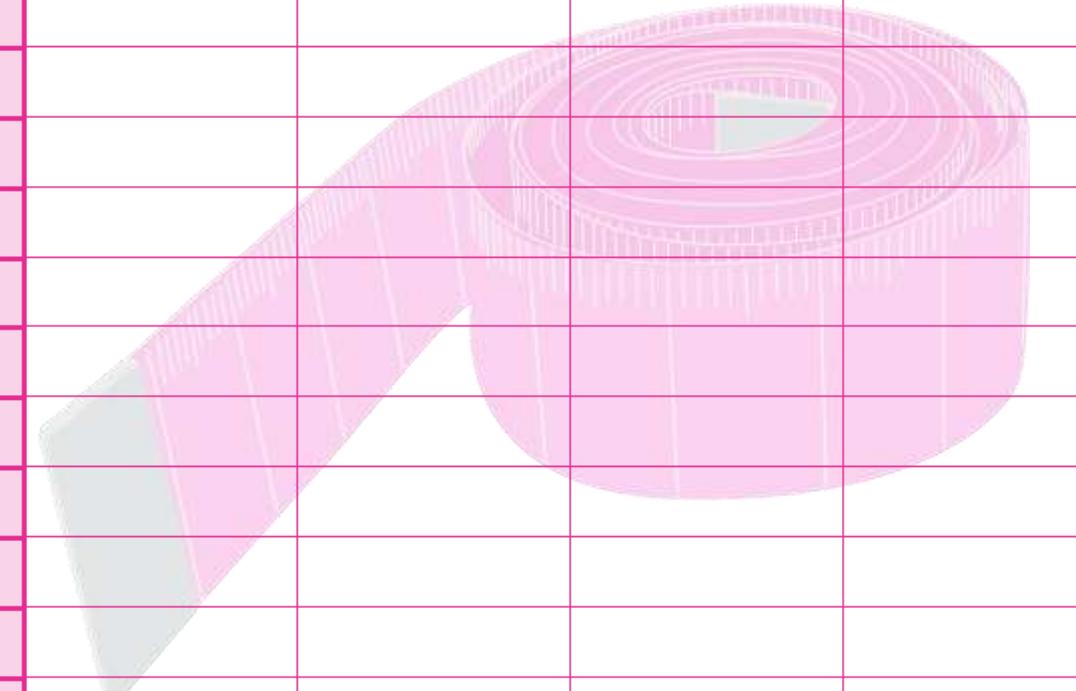
# RECOMENDACIONES



**6 MESES**

## **CIRCOMETRÍA**

Nombre:				
Fechas:				
Miembro superior	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Hombro				
+25				
+20				
+15				
+10				
+5				
Codo				
+5				
+10				
+15				
+20				
+25				
Muñeca				



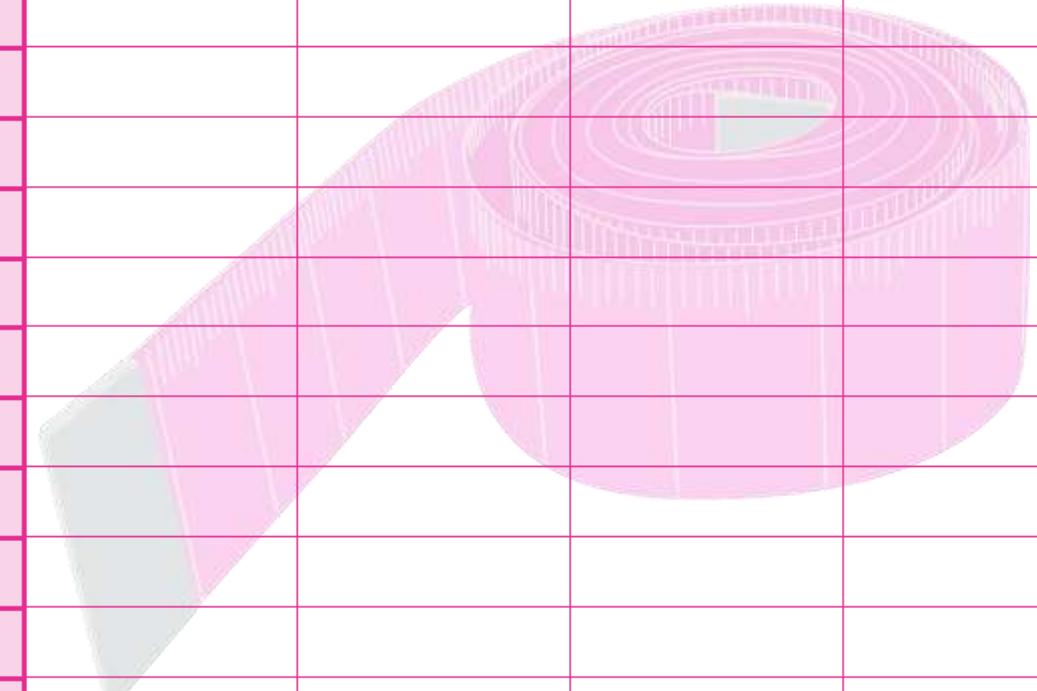
# RECOMENDACIONES



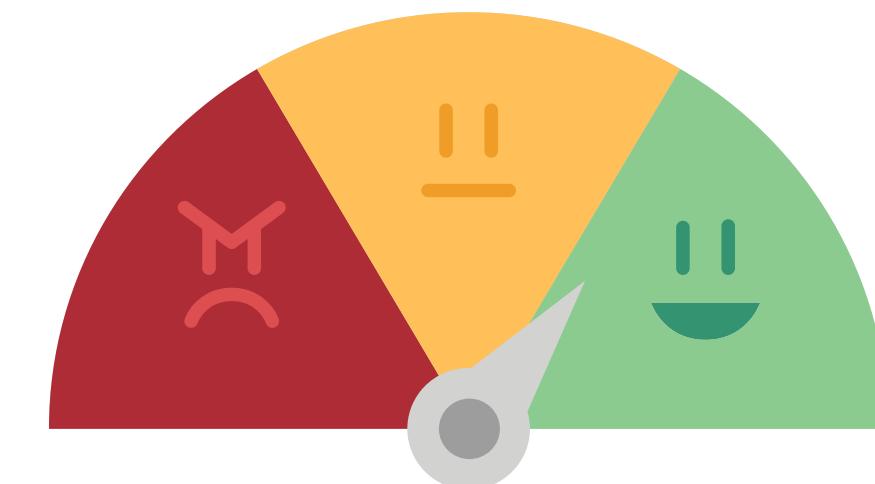
**6 MESES**

## **CIRCOMETRÍA**

Nombre:				
Fechas:				
Miembro superior	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Hombro				
+25				
+20				
+15				
+10				
+5				
Codo				
+5				
+10				
+15				
+20				
+25				
Muñeca				



## **DOLOR**



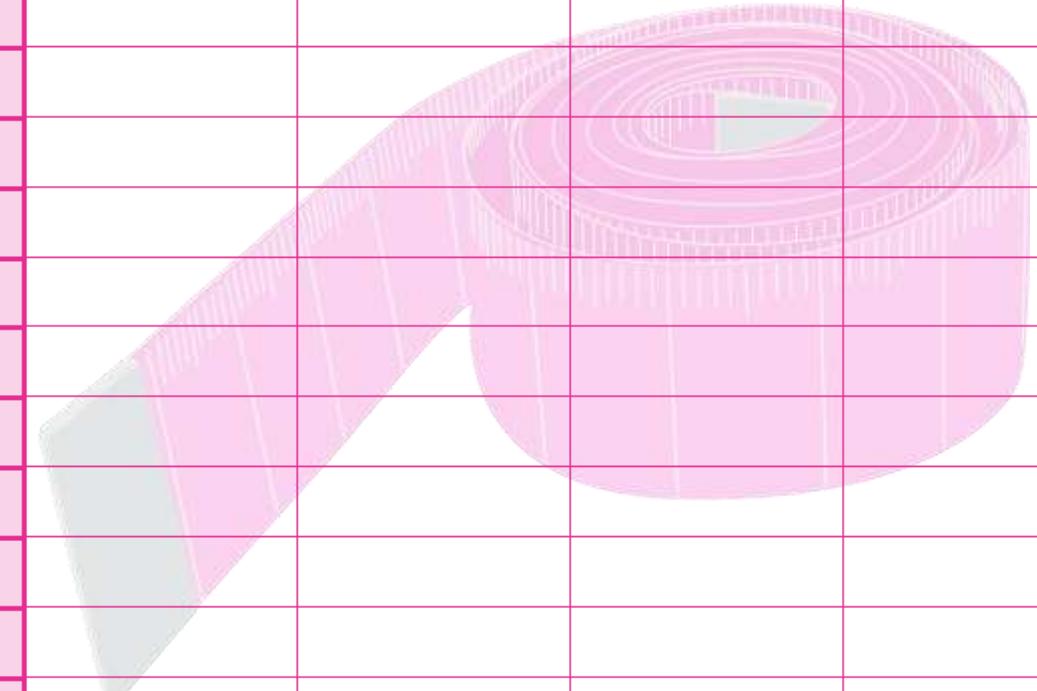
# RECOMENDACIONES



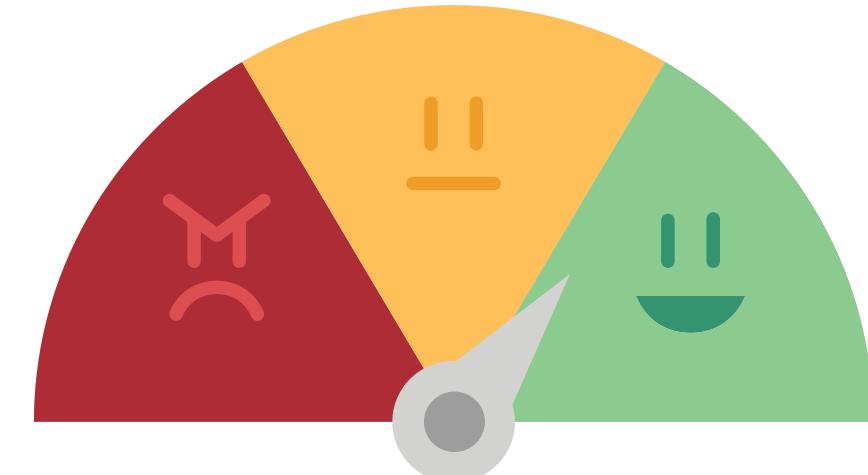
**6 MESES**

## **CIRCOMETRÍA**

Nombre:				
Fechas:				
Miembro superior	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Hombro				
+25				
+20				
+15				
+10				
+5				
Codo				
+5				
+10				
+15				
+20				
+25				
Muñeca				



## **DOLOR**



## **MOVILIDAD**



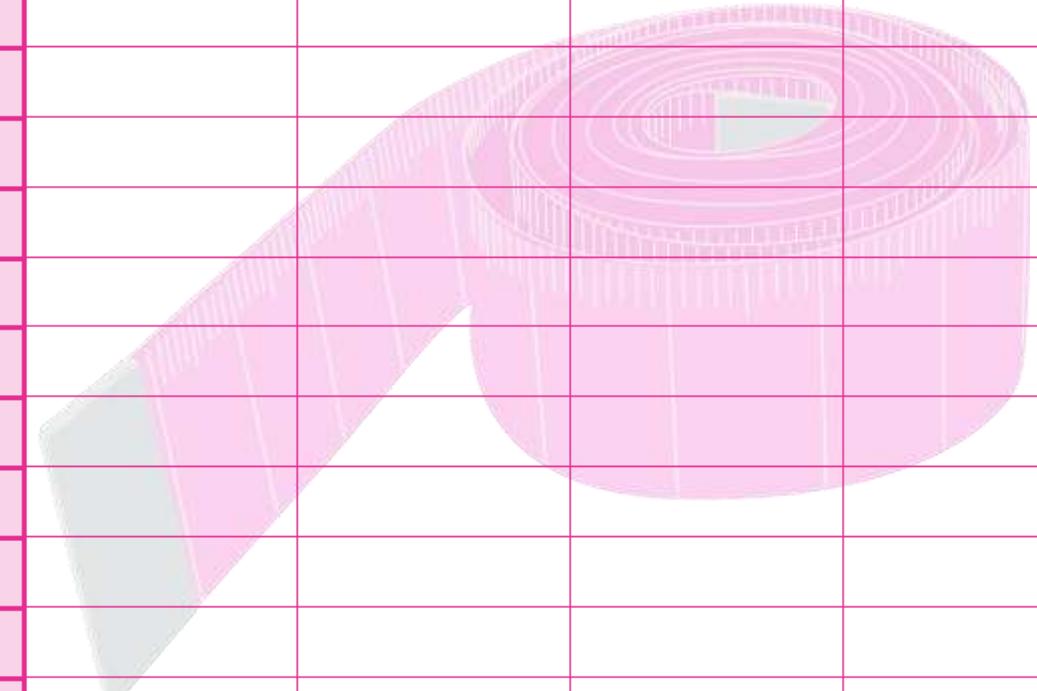
# RECOMENDACIONES



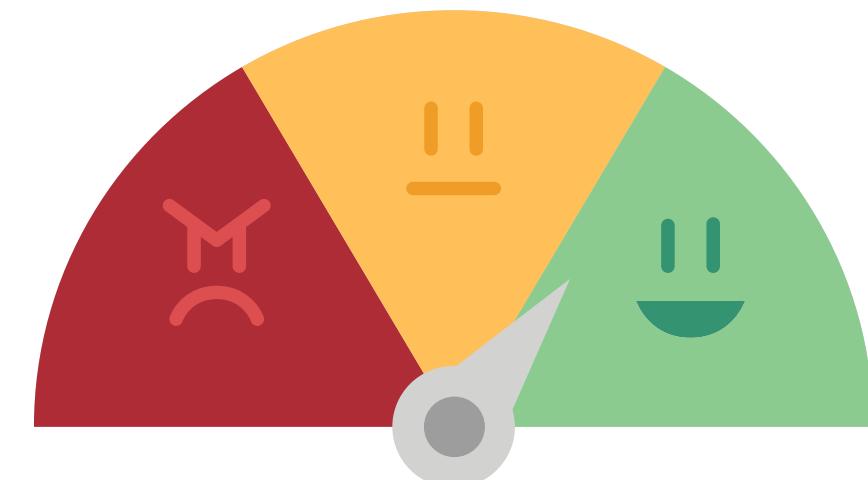
**6 MESES**

## **CIRCOMETRÍA**

Nombre:				
Fechas:				
Miembro superior	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Hombro				
+25				
+20				
+15				
+10				
+5				
Codo				
+5				
+10				
+15				
+20				
+25				
Muñeca				



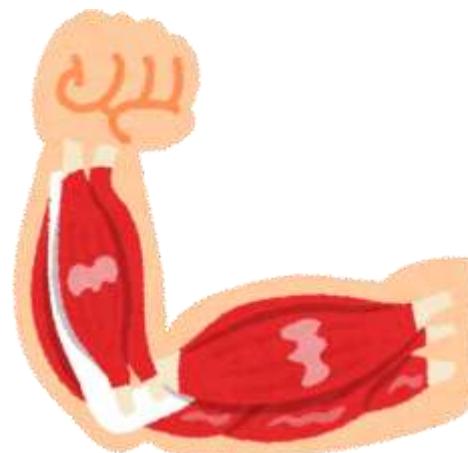
## **DOLOR**



## **MOVILIDAD**



## **FUERZA**



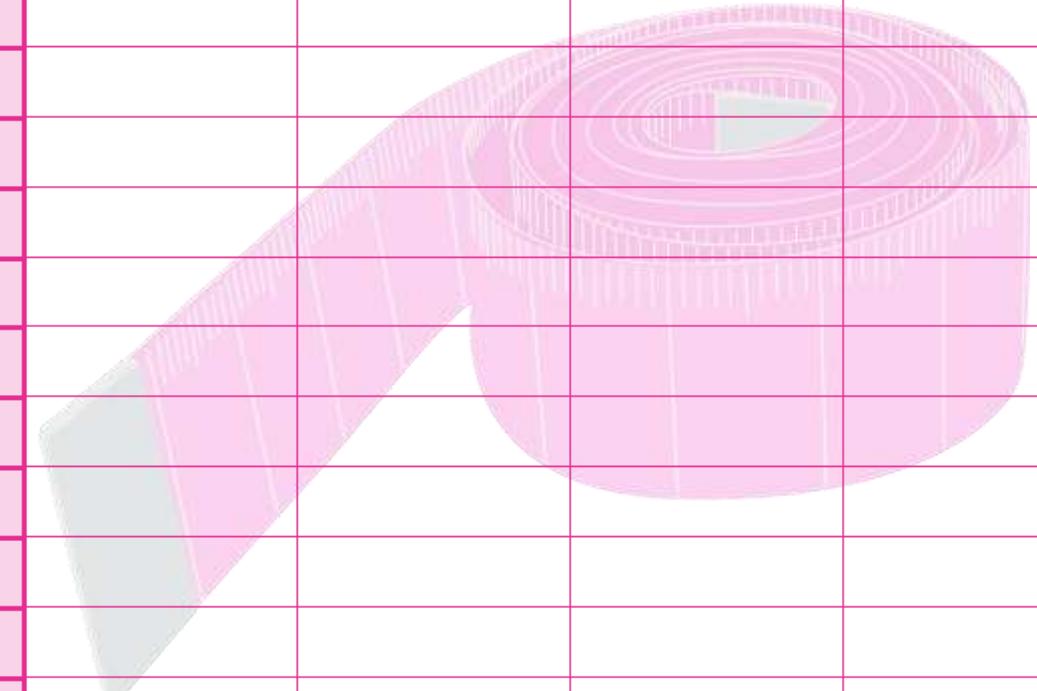
# RECOMENDACIONES



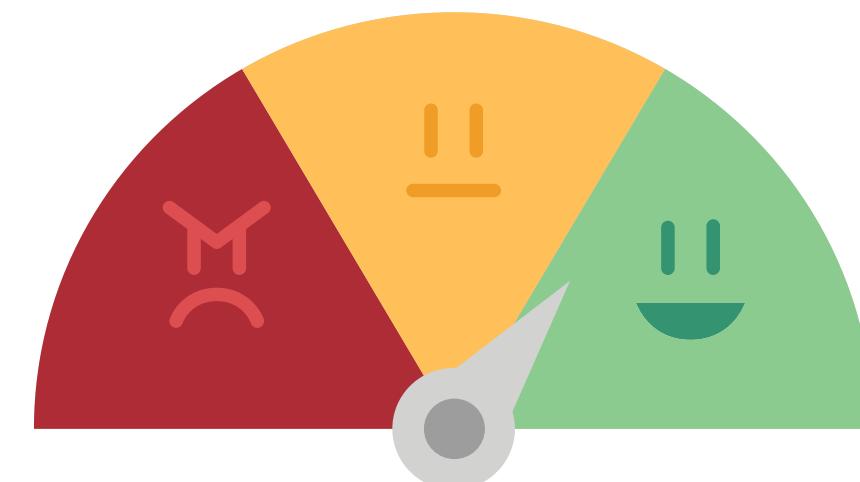
**6 MESES**

## **CIRCOMETRÍA**

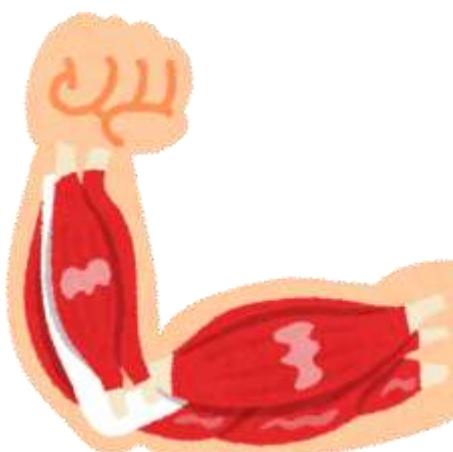
Nombre:				
Fechas:				
Miembro superior	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Hombro				
+25				
+20				
+15				
+10				
+5				
Codo				
+5				
+10				
+15				
+20				
+25				
Muñeca				



## **DOLOR**



## **FUERZA**



## **MOVILIDAD**



## **ESTADO PSICOLÓGICO**



# CUADERNO DE EJERCICIOS ARCO Y SALUD



COMISIÓN DE IGUALDAD, MUJER Y  
DEPORTE ADAPTADO FCMTA  
Contacto:  
[mujerydeporteadaptado@fcmta.com](mailto:mujerydeporteadaptado@fcmta.com)

