

CUADERNO DE EJERCICIOS

ARCO Y SALUD



COMISIÓN DE IGUALDAD, MUJER Y
DEPORTE ADAPTADO FCMTA

Contacto:
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

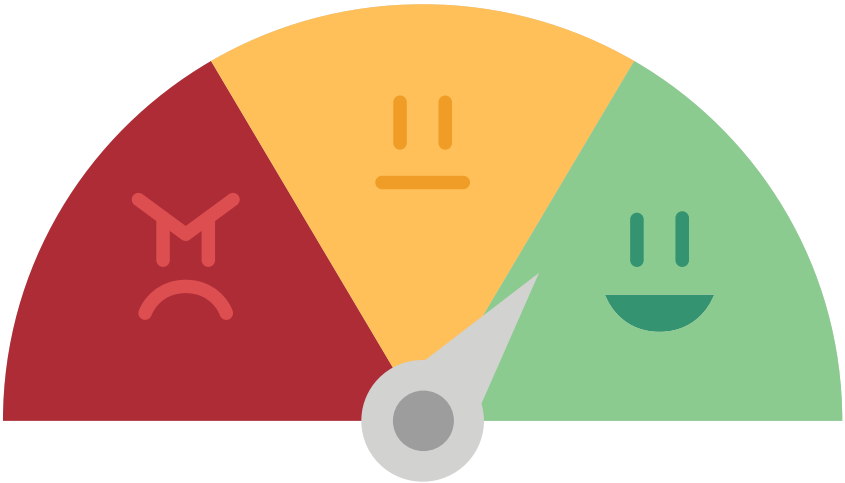


6 MESES

CIRCOMETRÍA

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

DOLOR



RECOMENDACIONES

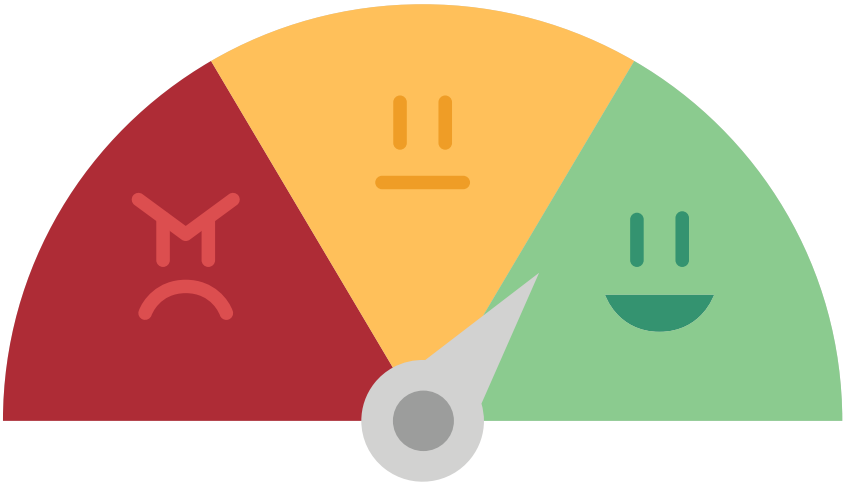


6 MESES

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

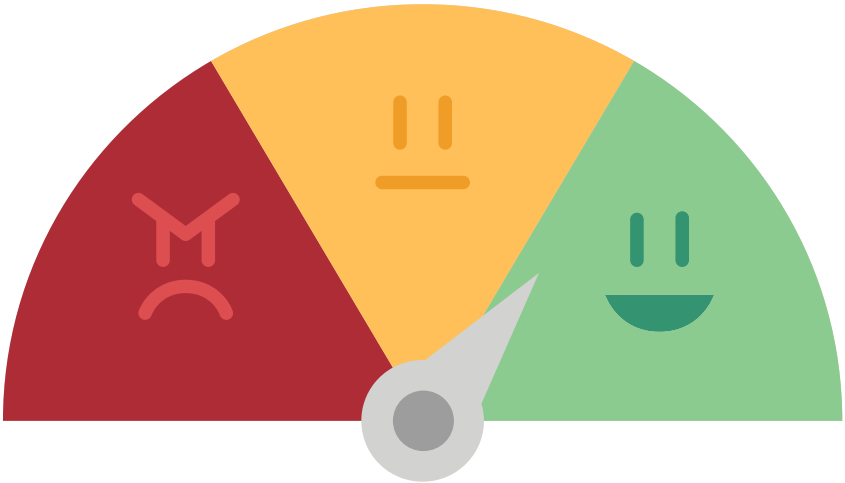


6 MESES

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

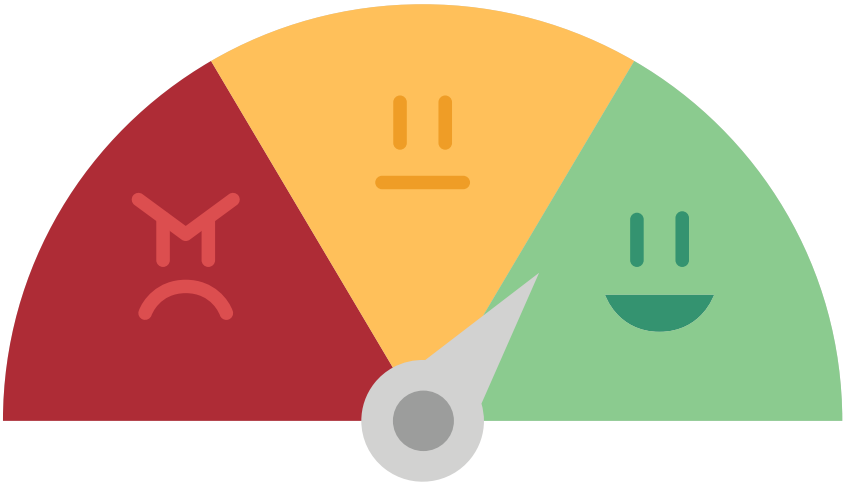


6 MESES

CIRCOMETRÍA

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

DOLOR



MOVILIDAD



FUERZA



ESTADO PSICOLÓGICO



CUADERNO DE EJERCICIOS

ARCO Y SALUD



COMISIÓN DE IGUALDAD, MUJER Y
DEPORTE ADAPTADO FCMTA

Contacto:
mujerydeporteadaptado@fcmta.com

