



pro persones amb discapacitat intel·lectual





MOTIVACIÓ

FORÇA

RESISTÈNCIA

AGILITAT

EQUILIBRI

el manteniment de les capacitats físiques

PER QUÈ?

retardar la
dependència

prevenir les
caigudes

el manteniment de les capacitats físiques

COM?

autonomia

seguretat

el manteniment de les capacitats físiques

QUAN?

dia

nit

el manteniment de les capacitats físiques

ON?

espai de vida

pròpia unitat

programa

STAND UP

programa

STAND UP

concret

intens

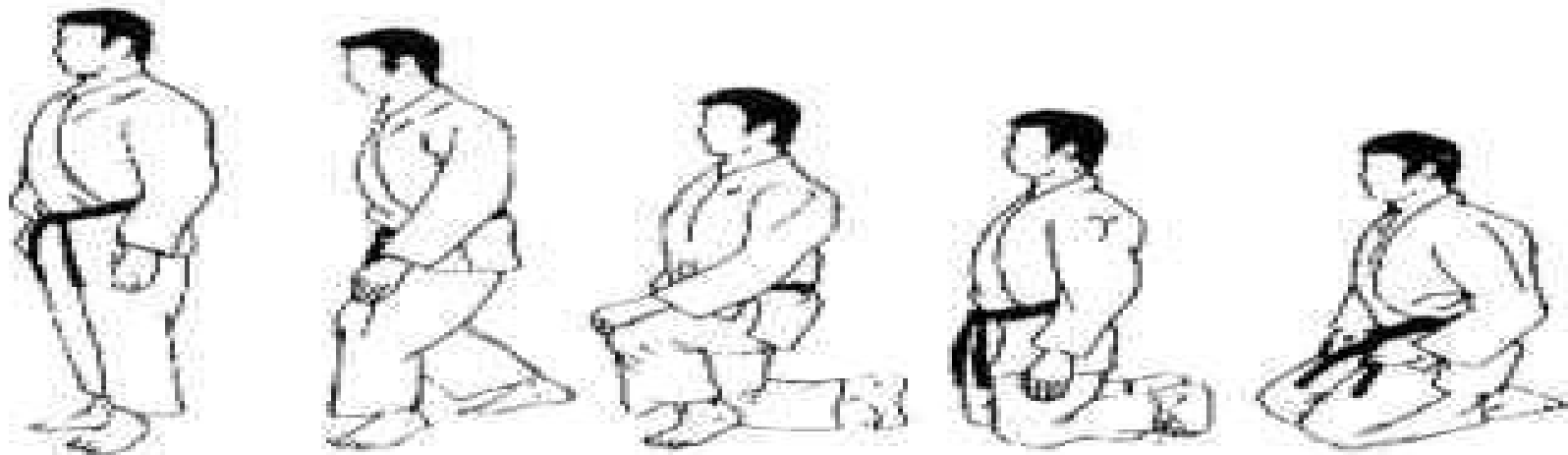
periòdic

actiu

limitat

apnea

COM ÉS?



programa

STAND UP

requisits:

reconeixement
temps
suport
motivació



programa

STAND UP

valors

edat

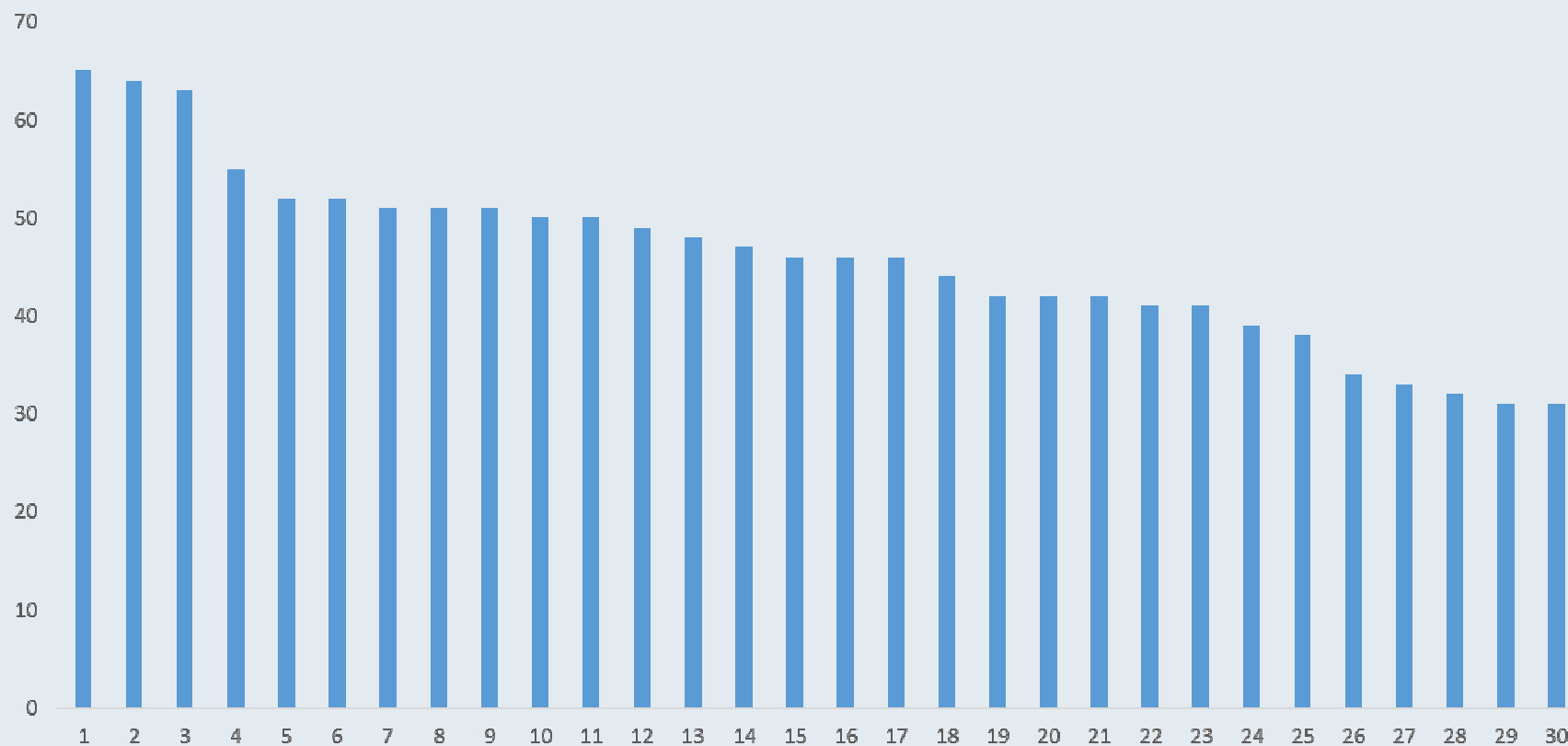
velocitat

IMC

recolzaments

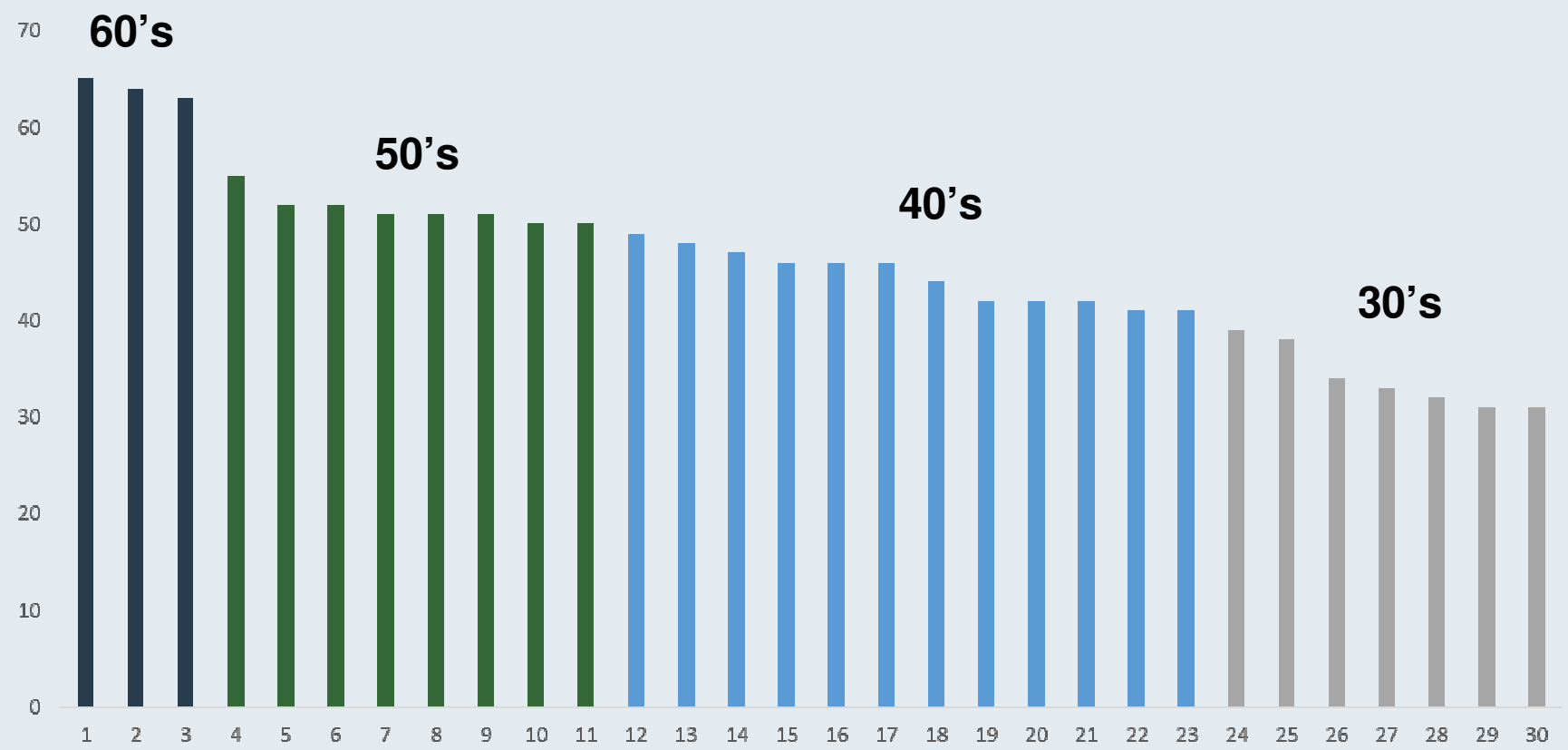
programa
STAND UP

edat



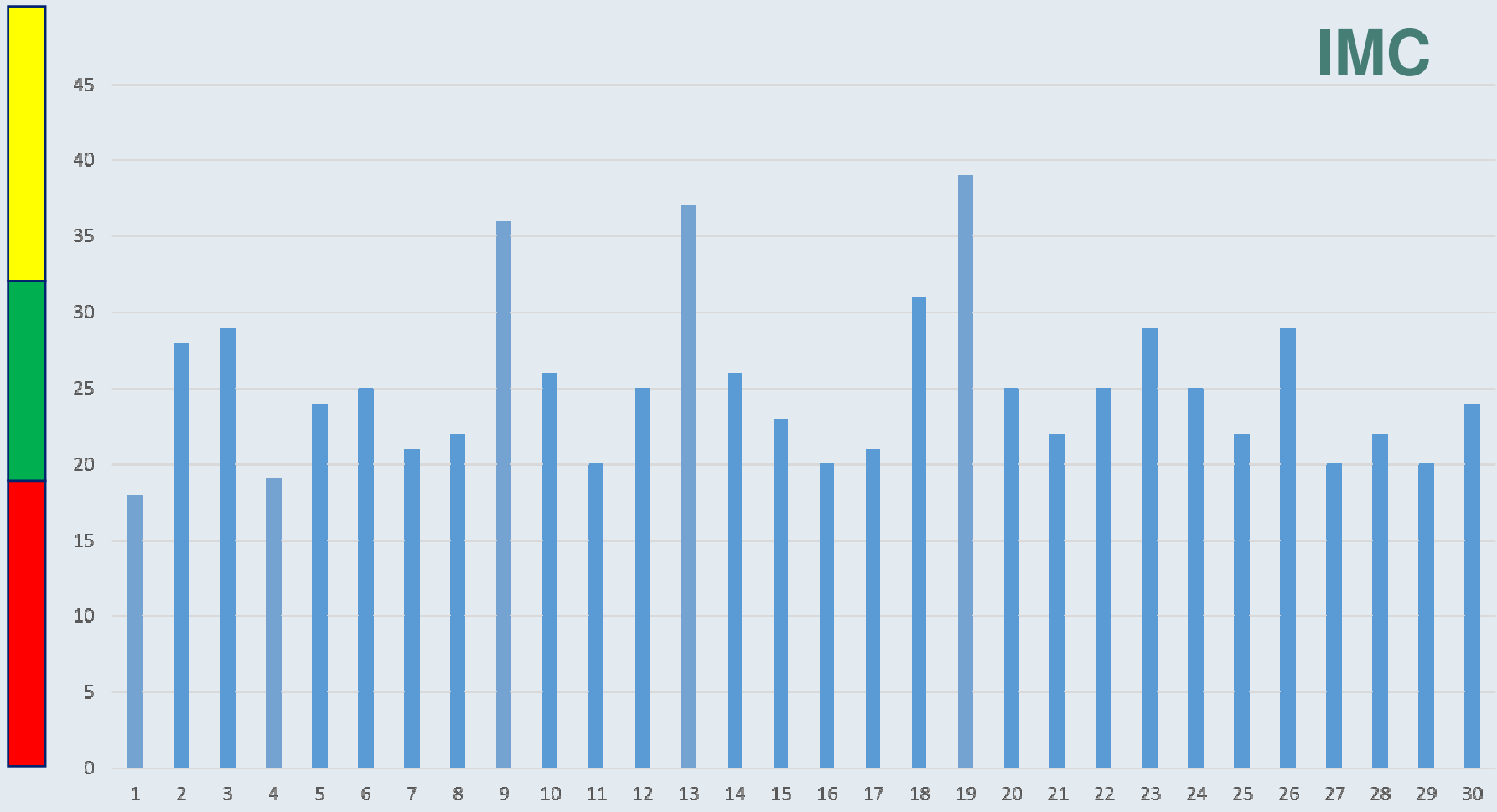
programa
STAND UP

edat



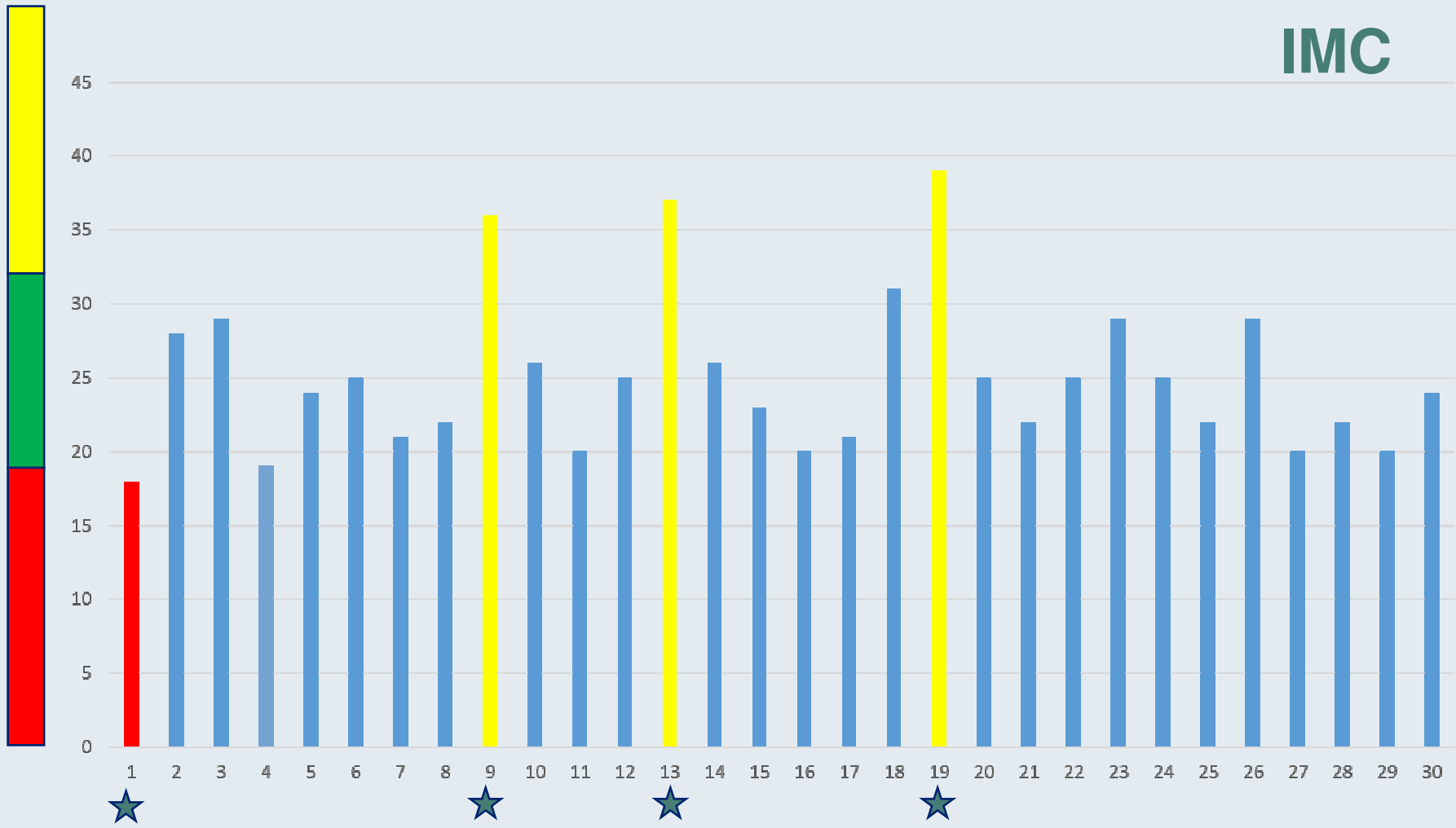
programa
STAND UP

IMC



programa
STAND UP

IMC

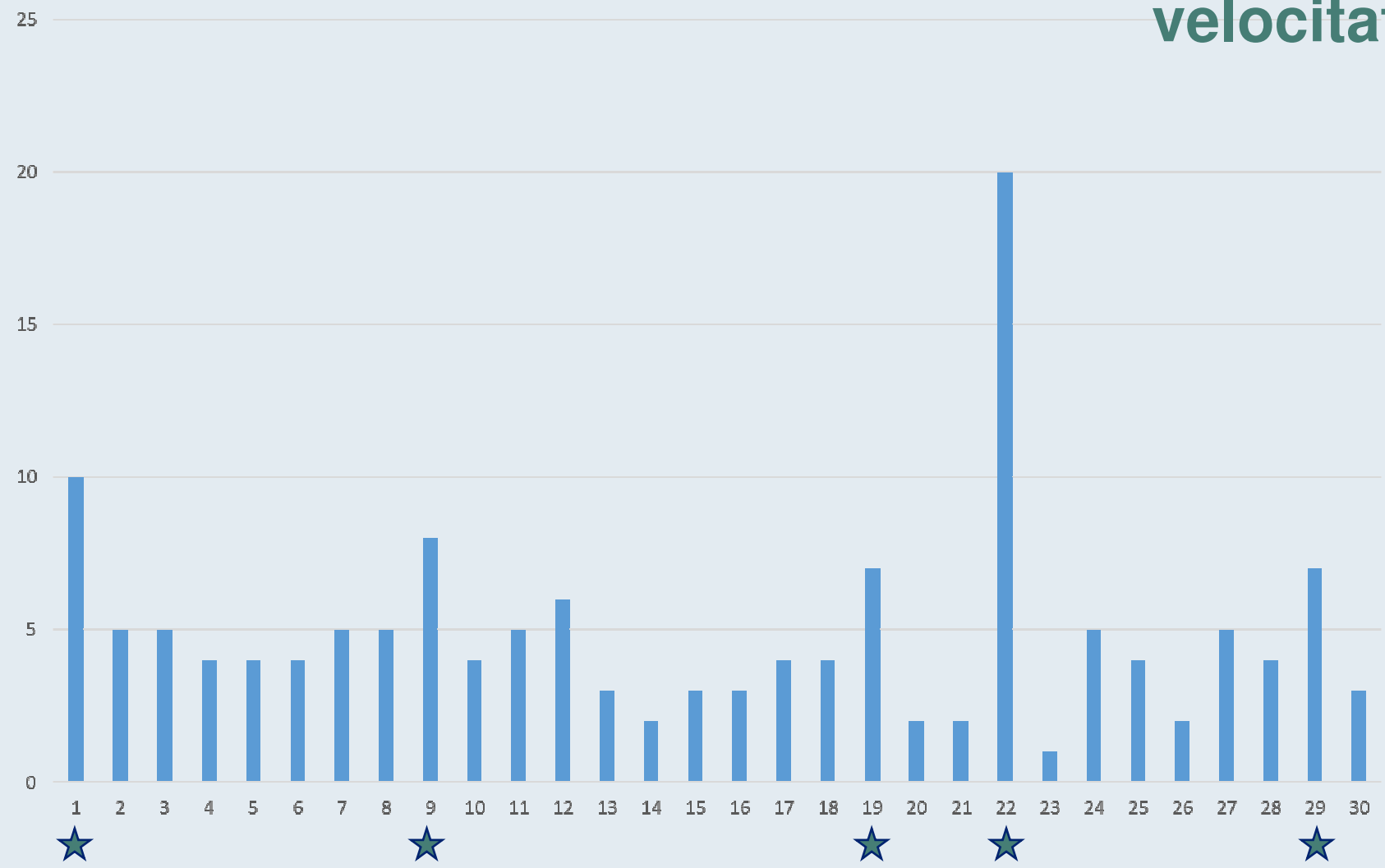


programa
STAND UP



programa
STAND UP

velocitat



programa

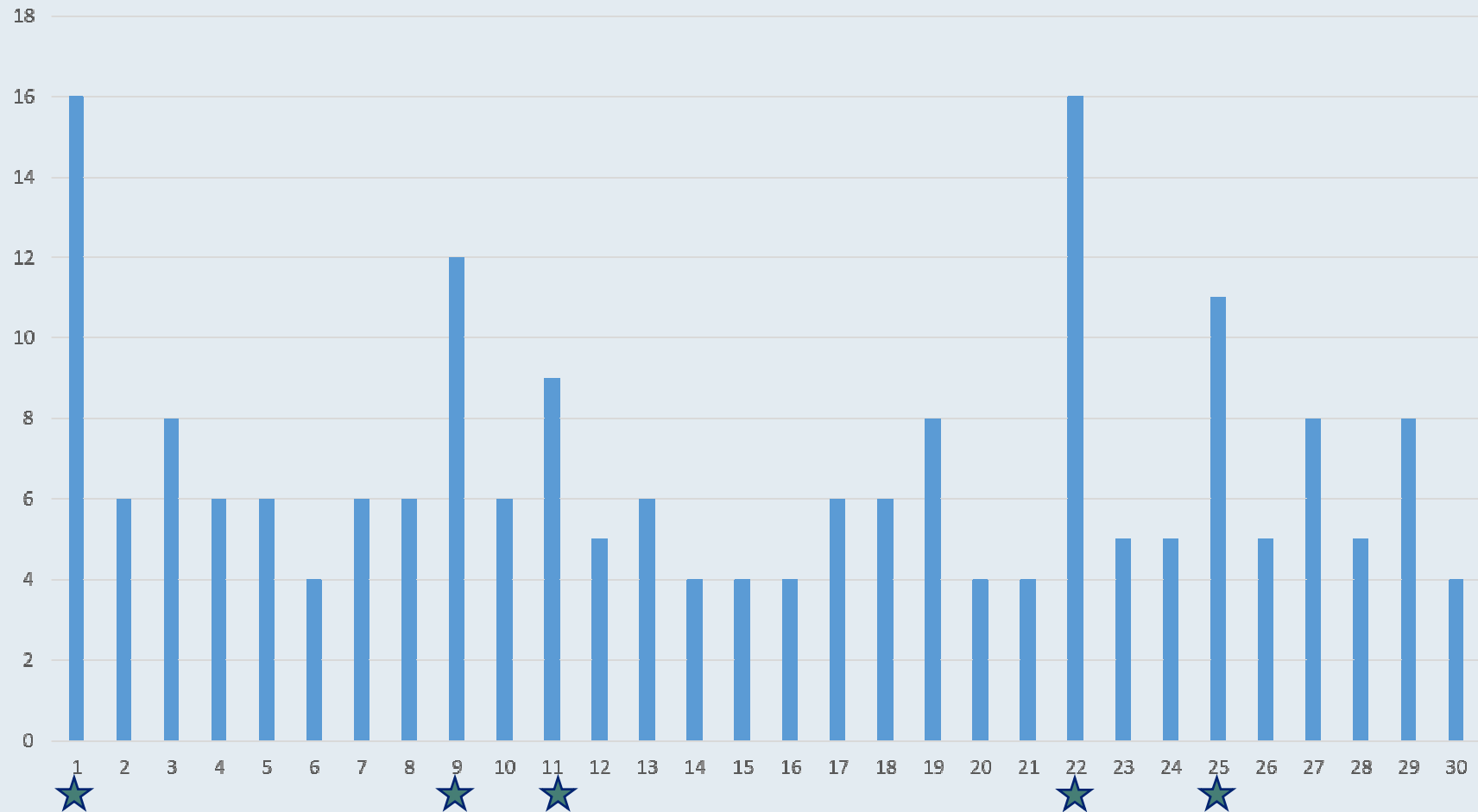
STAND UP

recolzaments



programa
STAND UP

recolzaments



programa

STAND UP

conclusió

edat

velocitat

IMC

recolzaments

programa

STAND UP

velocitat + recolzaments



equilibri, control, propiocepció



autonomia + seguretat



qualitat de vida



esperança de vida?

programa
STAND UP



Agost 2015



Novembre 2015

programa

STAND UP

amb:

motivació

proporcionalitat

constància

respecte...

**Tothom té capacitat de
millora.....**

.....fins i tot nosaltres!

programa
STAND UP

Moltes gràcies!!!

Xavi Jiménez
Fisioterapeuta i Psicomotricista
fisiob@grupcatalonia.cat

GRUP CATALÒNIA

programa

STAND UP

