

# MANTÍN-TE ACTIU EN CASA!

## RUTINA D'EXERCICIS

### DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

- Recolza't en una pared si cal

- Camina 20 passos posant un peu davant de l'altre



- Camina 20 passos sobre els talons



- Camina 20 passos sobre les puntes dels peus



- Camina 20 passos elevant els genolls



- **Camina pel corredor o fes bicicleta estàtica**

- **Seu en una cadira sense braços, amb l'esquena recta, i realitza aquests exercicis:**

- Estira una cama, mantín-la estirada durant 30 segons i repeteix l'exercici amb l'altra cama



- Creua una cama, mantín-la creuada durant 30 segons i repeteix l'exercici amb l'altra cama



- Separa les cames amb les mans durant 30 segons



- Agafa't les mans, estira els braços i puja'ls a l'alçada del front i mantinga la posició durant 30 segons



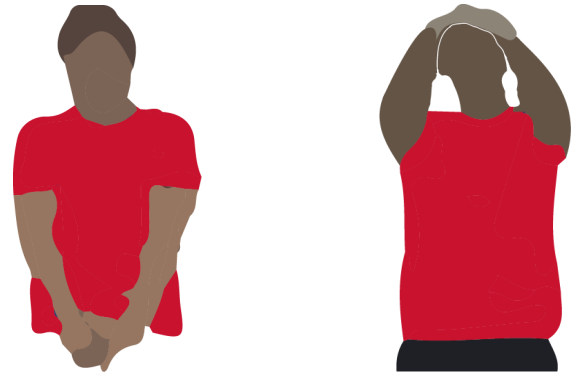
- **Per a acabar continua en la cadira i relaxa't respirant tranquil·lament uns minuts**

- Preparació

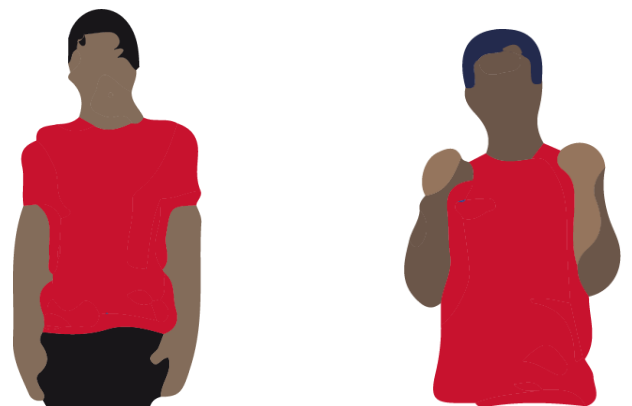
- Dret, amb els braços estirats cap avant, obri i tanca els braços 15 vegades



- Dret, amb els braços estirats cap avant, puja i baixa els braços 15 vegades



- Dret, amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 15 vegades



- **Seu en una cadira sense braços, amb l'esquena recta, agafa una botella d'aigua xicoteta en cada mà i realitza aquests exercicis:**

- Porta els colzes cap arrere 10 vegades



- Puja i baixa els braços estirats cap avant 10 vegades



- Amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 10 vegades



- **Repetix una altra vegada aquests tres últims exercicis**

- **Continua assentat, deixa les botelles d'aigua i fes els últims exercicis**

- Porta els braços cap arrere, intentant agafar-te les mans, durant 30 segons



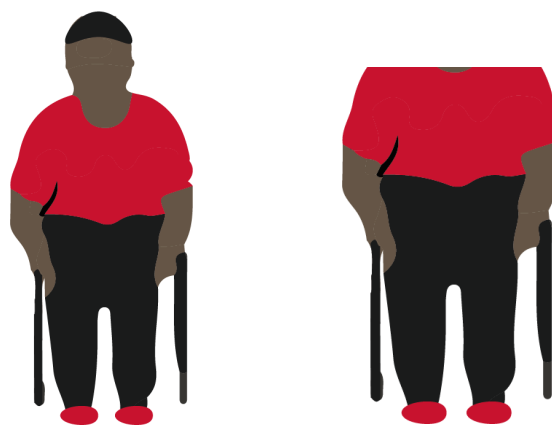
- Agafa't les mans, estira els braços i puja'ls a l'alçada del front, i mantinga la posició 30 segons



- Abraça't durant 30 segons



- Inclina't cap avant i agafa els genolls per darrere durant 30 segons



- **Per a acabar continua en la cadira i relaxa't respirant tranquil·lament uns minuts**

Recordem que aquestes recomanacions per a la població, són genèriques i bàsiques. Tenen per objectiu aconseguir uns nivells mínims de mobilitat, autonomia personal i autocura amb execucions lentes i a baixa intensitat.

Per qualsevol dubte sobre la seua execució, o si es tracta de poblacions especials o situacions particulars de salut, cal consultar sobre la seua adaptació i individualització d'aquests exercicis amb un Preparador Físic o Entrenador Personal Col·legiat.

\*(Esta fitxa s'ha elaborat a partir de la informació emanada de les distintes autoritats sanitàries del nostre país i de la nostra comunitat autònoma, i té vigència des del 21 de març de 2020)