

## Mantenir-se actiu (adult gran)

La manera més indicada per estar saludable és seguir amb l'activitat física. Realitza aquests exercicis un cop al dia. Són exercicis generals, consulta amb el teu fisioterapeuta si tens qualsevol dubte.

### Eversió i inversió



2 sèries 15 seg

Alternant peus, pot fer-se des de la cadira

### Flexió plantar i dorsiflexió



2 sèries 15 seg

Alternant peus, pot fer-se des de la cadira

### Flexió de maluc assegut



2 sèries 10 reps

Alternant cames, pot fer-se des de la cadira

### Caminar



1 sèries 180 reps

Caminar per casa intentant canviar de velocitat i direcció

### Figura 8 amb cons



3 sèries 20 reps 1 min descans

Els cono poden ser ampolles a, mínim, 1 metre i mig de distància

### Extensió de maluc de peu amb recolzament



2 sèries 5 reps 1 kg

Alternant cames. La cadira és per seguretat

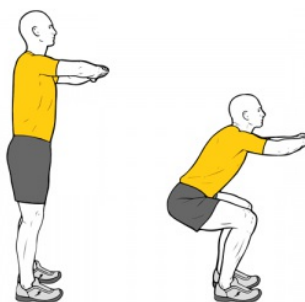
### Abducció de maluc amb recolzament a la cadira



2 sèries 5 reps 1 min descans

Alternant cames. La cadira és per seguretat

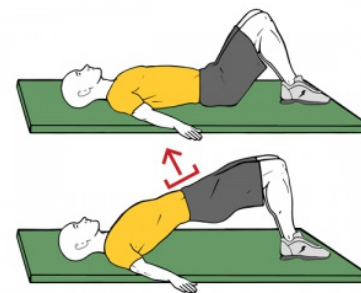
### Mig esquat



3 sèries 10 reps 2 min descans

Es pot fer des de la cadira

### Pont d'espatlles i glutis i recolzament pron



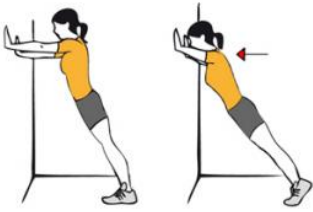
2 sèries 5 reps 1 min descans

No cal pujar del tot el maluc

# #fisiodesdecasa #emcuidoacasa

## Mantenir-se actiu (adult gran)

Flexions de braços de peu  
recolzats a la paret



2 sèries 5 reps 1 min descans

Com més lluny estiguin els peus, més difícil serà

Advertència



1 sèrie 160 seg

No aturar-se de cop, caminar i recuperar abans d'asseure's

# #fisiodesdecasa #emcuidoacasa