



Exercici físic per evitar les conseqüències del confinament



Practicar com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada o un mínim de 75 minuts setmanals d'activitat física intensa, o una combinació equivalent entre activitat moderada i intensa.

Tens una lesió?

Sí > Contacta amb el teu fisioterapeuta

No > Vols augmentar el teu rendiment?

Sí > Contacta amb el teu entrenador

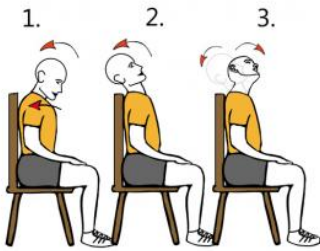
No > Segueix aquestes recomanacions

- > Escalfament
- > Part principal
- > Tornada a la calma

Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 1

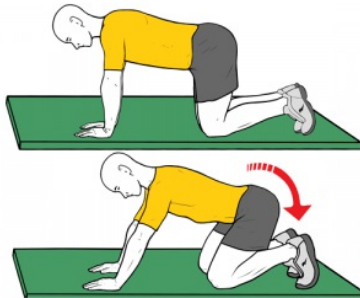
L'objectiu amb el qual es realitza aquesta pauta és evitar el possible deteriorament físic derivat de la manca de mobilitat i activitat provocat pel confinament. L'OMS aconsella practicar com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o pel cap baix 75 minuts setmanals d'activitat física intensa, o una combinació equivalent entre activitat moderada i intensa.

Extensió i rotació cervical assegut



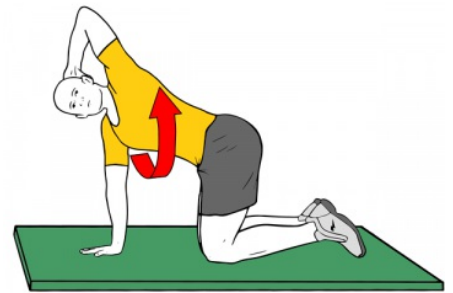
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Treball de mobilitat suau del coll en totes les direccions

Balanceig enrere en quadrupèdia



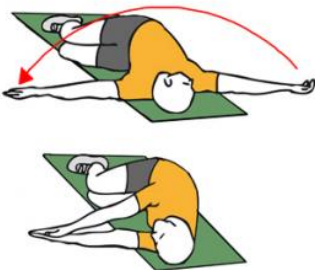
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Balancejar-se enrere i endavant. Es pot acompanyar el moviment amb la respiració

Rotació toràcica en quadrupèdia



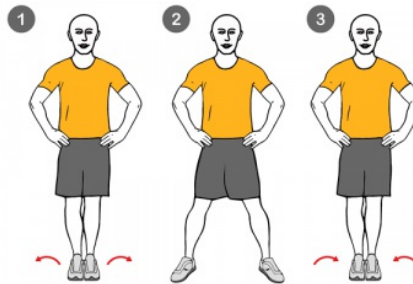
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
30 segons cap al costat dret, 30 segons cap al costat esquerre, 15 segons de descans entre cada costat

Rotació de tronc estirat boca amunt



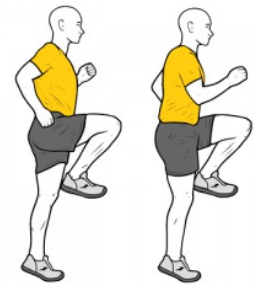
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
Girar 30 segons cap a la dreta i 30 segons cap a l'esquerra

Mig Jumping Jack



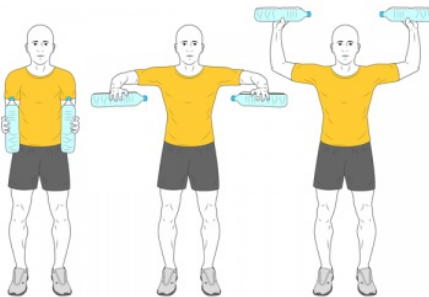
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Obrir i tancar les cames saltant suauament

Elevació de genolls o skipping



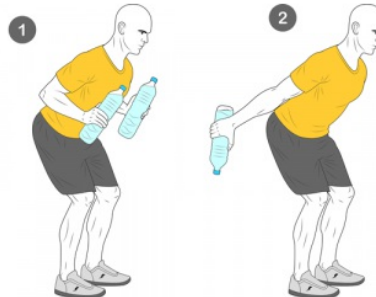
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Pujar genolls alternativament sense moure's del lloc

Obertures i rotació d'espatlles amb ampolles



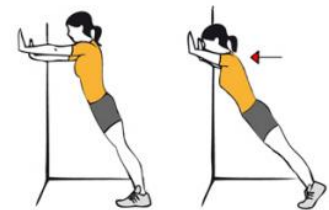
3 sèries 30 seg 30 seg desc
Pes adequat d'entre 0,5-1 quilo

Extensió de tríceps amb ampolles d'aigua



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Amb un pes d'entre 0,5-1 quilo per braç

Flexions de braços dempeus recolzats a la paret



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Important mantenir l'esquena recta

#FISIODESDECASA

#JOACTUO

#PREVENCIOACASA

Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 1

Mig esquat amb press de'espatlles



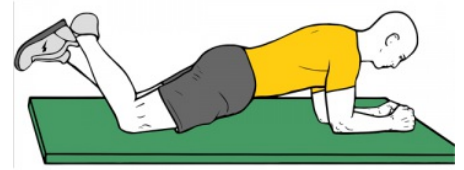
3 sèries 30 seg 30 seg desc
Amb un pes d'entre 0,5-1 quilo per braç

Elevació alterna de braç i cama de genolls



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Alternar braç i cama contrària

Planxa amb recolzament de genolls



3 sèries 15 seg 30 seg desc
Intentar contraure glutis sense arquejar l'esquena

loga: Postura del nen



1 sèrie 30 seg

Estirament per al trapezi superior



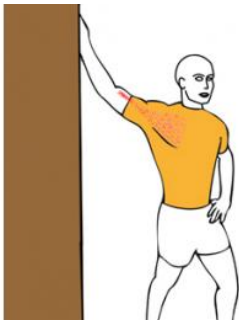
1 sèrie 60 seg
Estirar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Estirament espatlla posterior



1 sèrie 60 seg
Estirar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Estirament pectoral amb braç recolzat



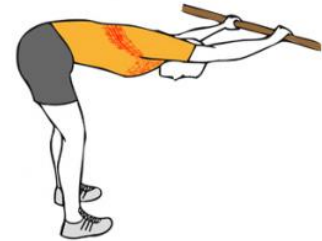
1 sèrie 60 seg
Estirar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Estirament pectoral amb hiperextensió d'espatlla



1 sèrie 30 seg

Estirament pectoral i dorsal amb el tronc flexionat



1 sèrie 30 seg

#FISIODESDECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA

Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 1

Respiració àmplia



1 sèrie 60 seg

Treballar respiració durant un minut per baixar
pulsacions i tornar a la calma