



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

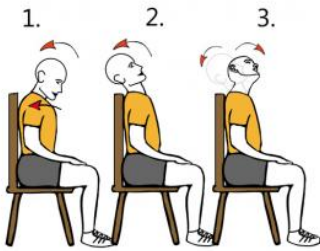
No > Segueix aquestes recomanacions

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

Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 2

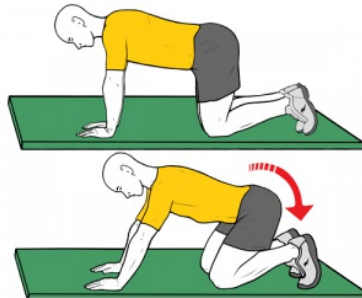
L'objectiu amb el qual es realitza aquesta pauta és evitar el possible deteriorament físic derivat de la manca de mobilitat i activitat provocat pel confinament. L'OMS aconsella practicar com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o pel cap baix 75 minuts setmanals d'activitat física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

Extensió i rotació cervical assegut



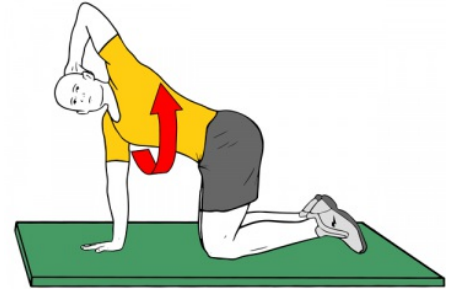
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Treball de mobilitat suau del coll en totes les direccions

Balanceig enrere en quadrupèdia



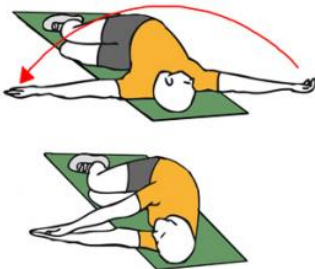
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Balancejar-se enrere i endavant. Es pot acompanyar el moviment amb la respiració

Rotació toràcica en quadrupèdia



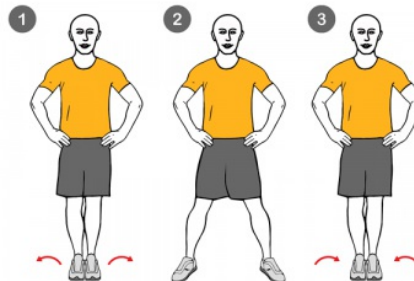
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
30 segons cap al costat dret, 30 segons cap al costat esquerre, 15 segons de descans entre cada costat

Rotació de tronc estirat boca amunt



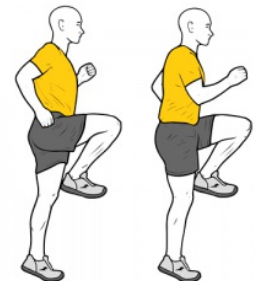
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
Girar 30 segons cap a la dreta i 30 segons cap a l'esquerra

Mig Jumping Jack



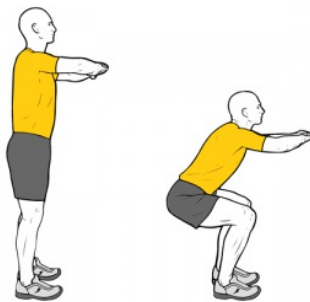
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Obrir i tancar les cames saltant suaument

Elevació de genolls o skipping



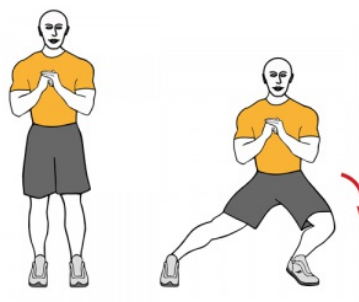
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Pujar genolls alternativament sense moure's del lloc

Mig esquat



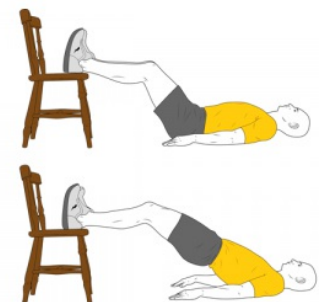
3 sèries 30 seg 30 seg desc
És important que els peus estiguin separats a l'altura de les espatlles i que al baixar s'empenyi el terra amb els talons

Gambada lateral



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Realitzar gambada lateral de manera alterna durante 30 segons

Elevació de la pelvis recolzament a la cadira

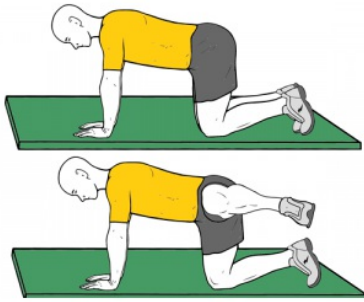


3 sèries 30 seg 30 seg desc
Pujar apretant glutis

#FISIODESDECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA

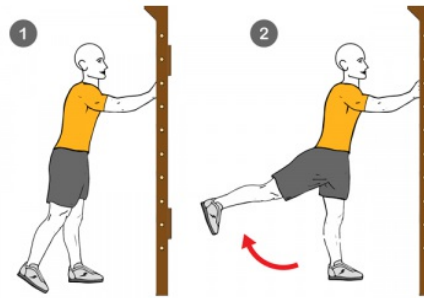
Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 2

Abducció amb cama flexionada en quadrupèdia



3 sèries 60 seg 30 seg desc
Treballar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Extensió de maluc de peu amb cama estirada



3 sèries 60 seg 30 seg desc
Treballar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre. Mantenir el cos recte

Estirament de gluti i isquiotibial



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

Estirament adductors assegut plantes encarades



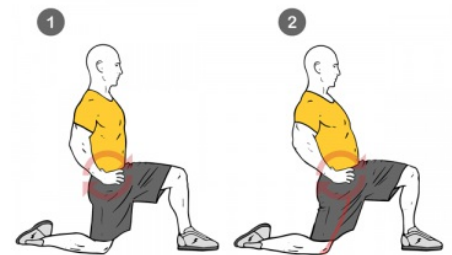
1 sèrie 30 seg

Estirament de quàdriceps dempeus



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

Estirament del psoes amb gambada endavant



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

Estirament femoral assegut



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

Estirament de glutis assegut al banc



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

Respiració àmplia



1 sèrie 60 seg
Treballar respiració durant un minut per baixar pulsacions i tornar a la calma

#FISIODESDECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA