



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

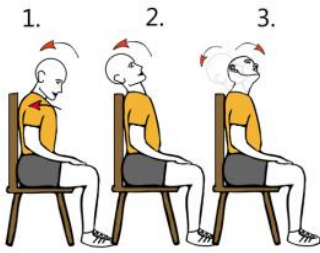
No > Segueix aquestes recomanacions

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

Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 3

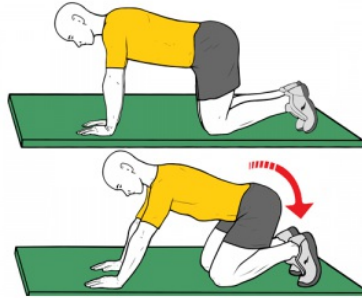
L'objectiu amb el qual es realitza aquesta pauta és evitar el possible deteriorament físic derivat de la manca de mobilitat i activitat provocat pel confinament. L'OMS aconsella practicar com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o pel cap baix 75 minuts setmanals d'activitat física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

Extensió i rotació cervical assegut



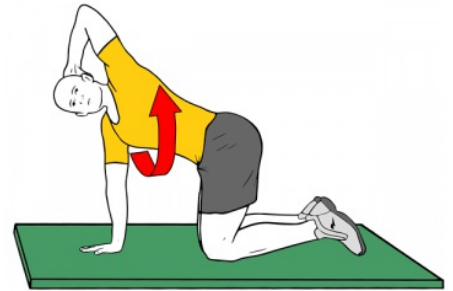
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Treball de mobilitat suau del coll en totes les direccions

Balanceig enrere en quadrupèdia



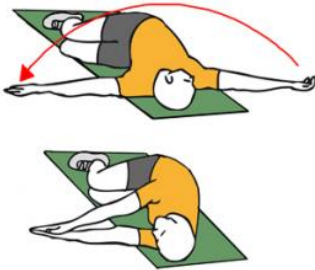
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Balancejar-se enrere i endavant. Es pot acompanyar el moviment amb la respiració

Rotació toràcica en quadrupèdia



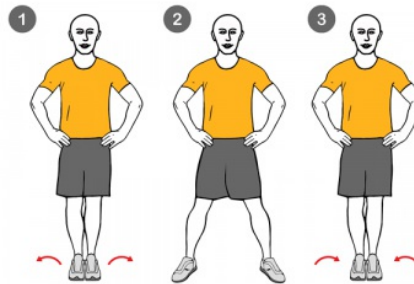
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
30 segons cap al costat dret, 30 segons cap al costat esquerre, 15 segons de descans entre cada costat

Rotació de tronc estirat boca amunt



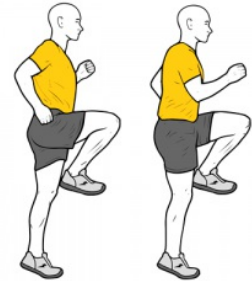
1 sèrie 60 seg 15 seg desc
Girar 30 segons cap a la dreta i 30 segons cap a l'esquerra

Mig Jumping Jack



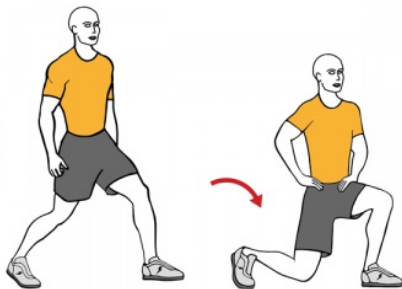
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Obrir i tancar les cames saltant suauament

Elevació de genolls o skipping



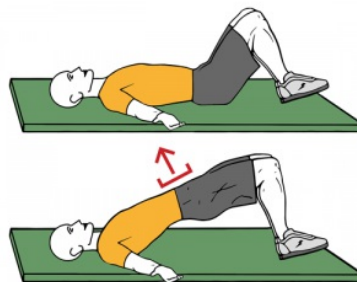
1 sèrie 30 seg 15 seg desc
Pujar genolls alternativament sense moure's del lloc

Gambada endavant mans a la cintura



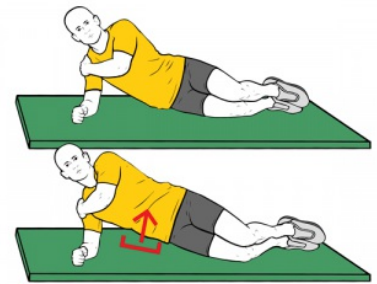
3 sèries 30 seg 30 seg desc
Alternar cames a cada sèrie

Pont d'espatlles i glutis i recolzament supí



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Apretar glutis i abdomen al pujar

Planxa lateral amb recolzament genolls

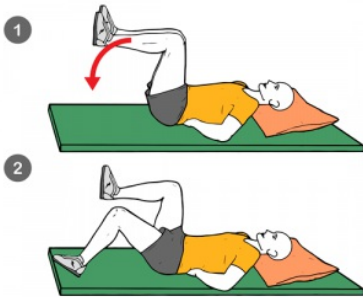


3 sèries 30 seg 30 seg desc
Realitzar sèrie amb 15 segons de planxa per cada costat

#FISIODESECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA

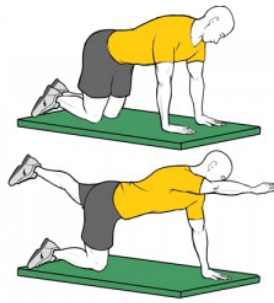
Exercici físic per minimitzar les conseqüències del confinament - DIA 3

Baixada alterna d'una cama flexionada 90°



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Baixar i pujar cames de manera alterna

Elevació alterna de braç i cama de genolls



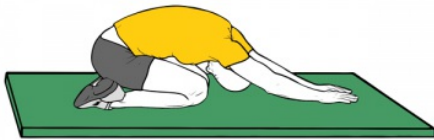
3 sèries 30 seg 30 seg desc
Pujar braç i cama contraària de manera alterna.
Intentar mantenir esquena recta

Flexió de maluc assegut



3 sèries 30 seg 30 seg desc
Mantenint l'esquena recta, pujar cames de manera alterna

Estirament lumbar de genolls



1 sèrie 30 seg

Estirament lumbar en rotació



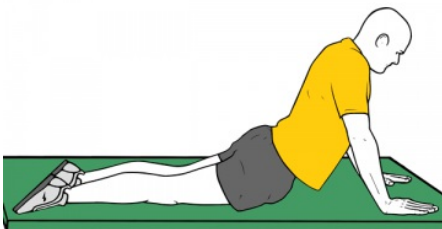
1 sèrie 60 seg
Estirar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Estirament del piramidal



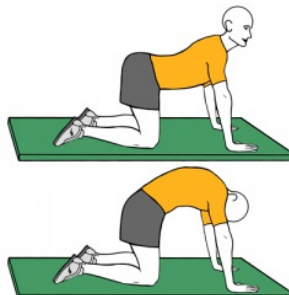
1 sèrie 60 seg
Estirar 30 segons costat dret i 30 segons costat esquerre

Extensió de tronc estirat prono



1 sèrie 30 seg

Estirament del gat



1 sèrie 30 seg

Respiració àmplia



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

#FISIODESECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA