

SALUT I CONFINAMENT

Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats

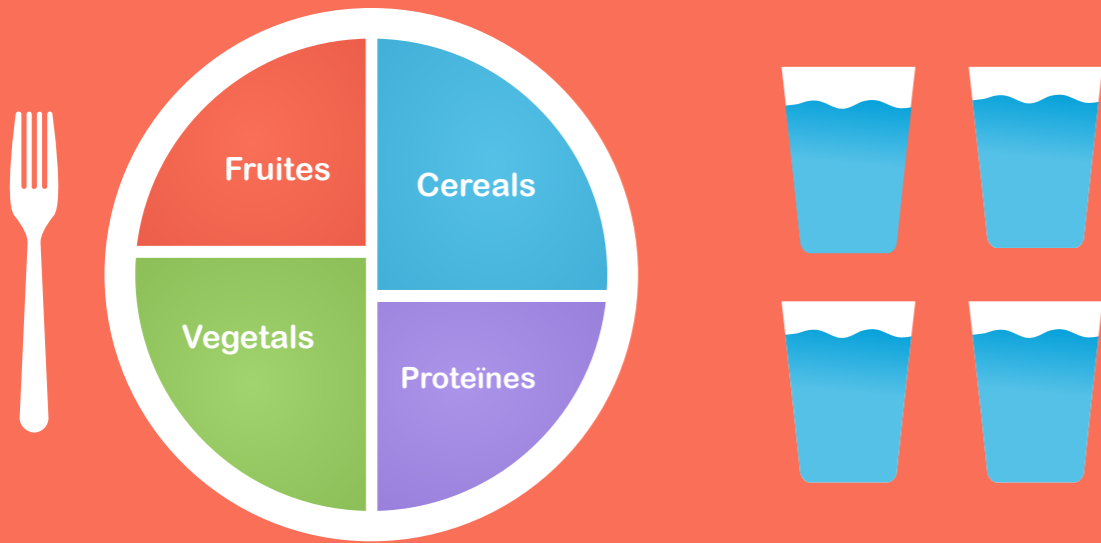


x30'/dia

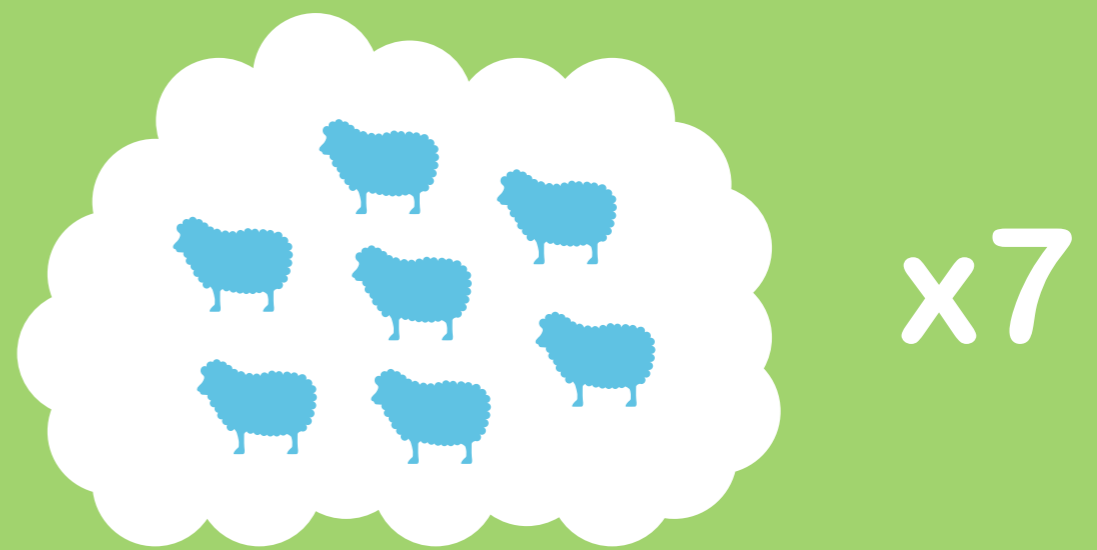
Programar el temps dedicat a realitzar activitat física



Hidratar-se bé i ajustar la dieta



No perllongar més de l'habitual el temps al llit



Quines activitats podem fer a casa?



Circuits de 10 a 15 repeticions

- Aixecar-se i seure a la cadira mantenint un ritme constant
- Caminar per l'habitació, domicili o realitzar una marxa "simulada"
- Flexions a la paret, a la taula o al terra
- Pujar i baixar escales



Activitats tipus ioga, pilates o similars



Ballar aporta benestar físic i mental (si ens agrada)

*Si disposem de bandes elàstiques, peses, bicicletes o cintes estàtiques, etc. fem-ne ús!

Segueix les recomanacions de prevenció i, si tens dubtes, consulta'ls amb els medis telemàtics que t'ofereixen els centres de fisioteràpia

#fisiodesdecasa



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya