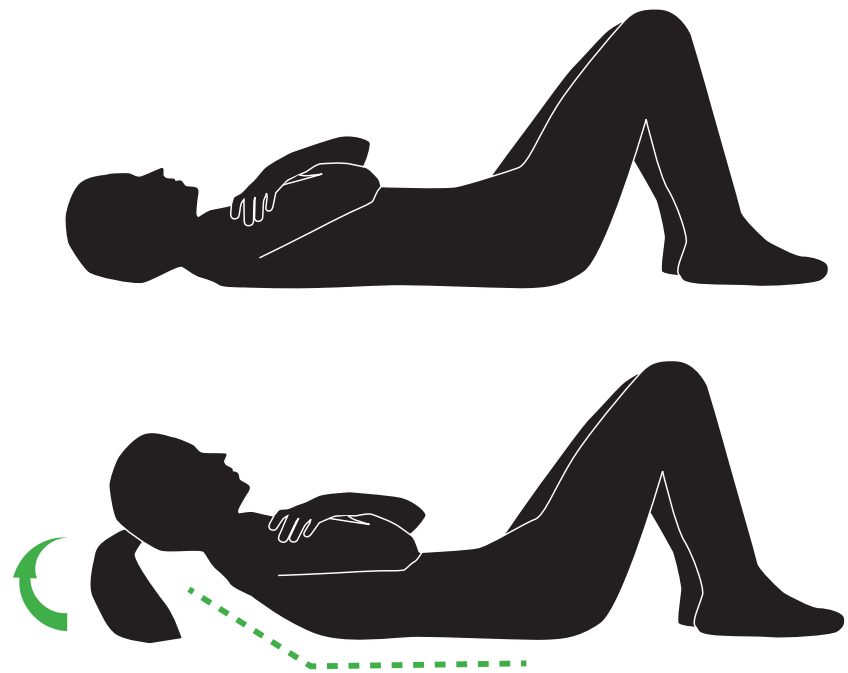


Exercicis d'enfortiment

Exercicis a realitzar preferentment a casa/gimnàs

Els exercicis d'enfortiment muscular han de realitzar-se un cop al dia durant un quart d'hora per al manteniment i enfortiment muscular. Aquests exercicis permeten enfortir la musculatura de les espatlles, les cames i l'abdomen, reduint la possibilitat de patir lesions músculo-esquelètiques derivades de moure i transportar persones dependents.

- 1** Realitzarem l'estirament a terra, utilitzant una estora o matalàs per estar més còmodes.

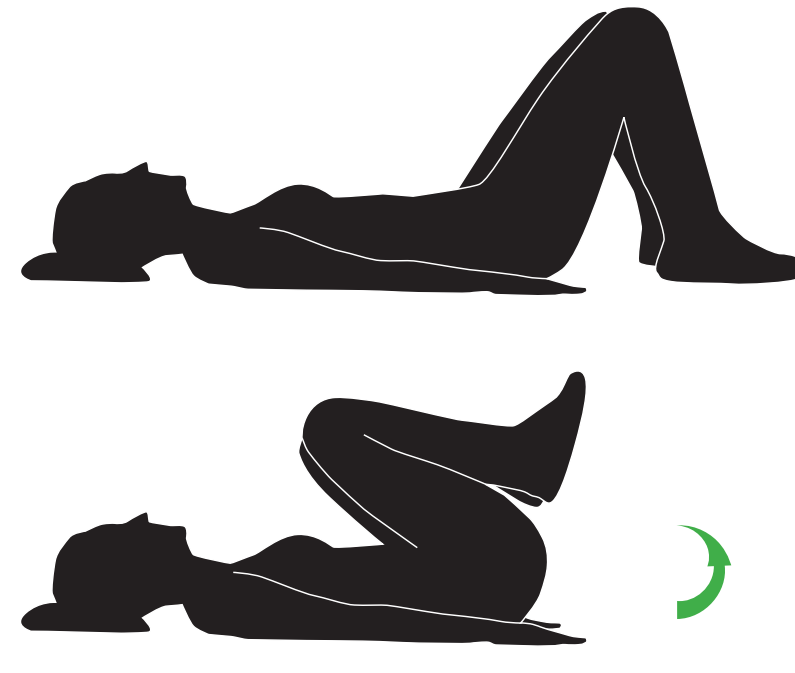


 *Repetir de 15 a 20 vegades*

PROCEDIMENT

- Ens ajauem a terra de panxa enlaire.
- Flexionarem els genolls i recolzarem la planta dels peus al terra.
- Creuarem els braços sobre el pit.
- Elevarem les espatlles i el tronc del terra.
- Tornarem a la posició d'inici.

- 2** Realitzarem l'estirament a terra, utilitzant una estora o matalàs per estar més còmodes.

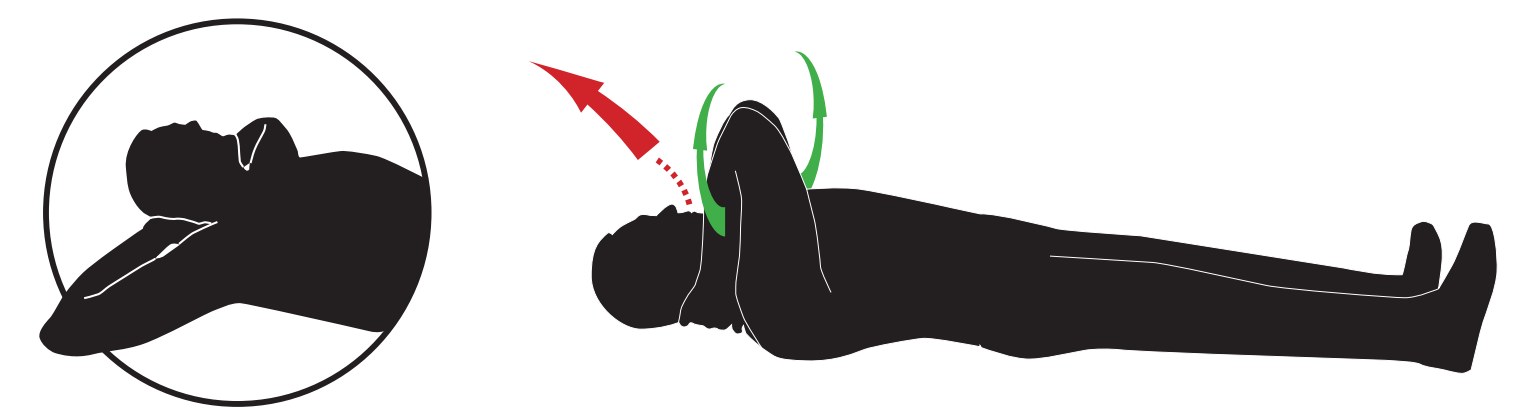


 *Repetir de 15 a 20 vegades*

PROCEDIMENT

- Ens ajauem a terra de panxa enlaire.
- Flexionarem els genolls i recolzarem la planta dels peus al terra.
- Col·locarem els braços estesos al costat del cos.
- Estrenyerem la zona lumbar contra el terra i elevarem els dos genolls simultàniament fins al pit.
- Tornarem a la posició d'inici.

- 3** Realitzarem l'estirament a terra, utilitzant una estora o matalàs per estar més còmodes.

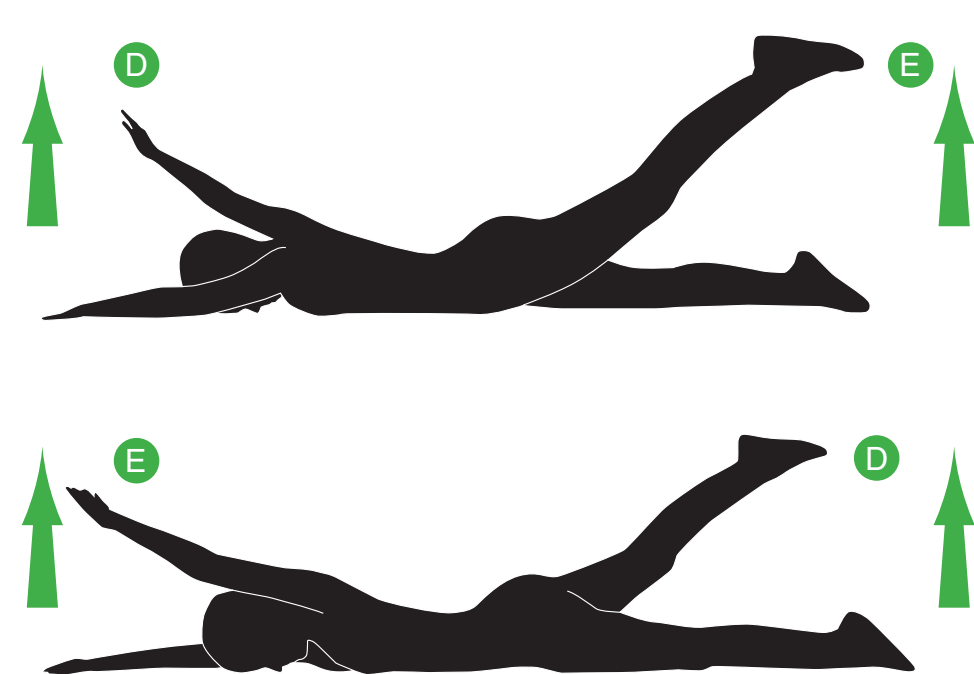


 *Repetir de 15 a 20 vegades*

PROCEDIMENT

- Ens ajauem a terra de panxa enlaire i estirarem les cames completament.
- Col·locarem les mans a la nuca amb els dits entrecuats i recolzarem els colzes sobre el terra.
- Elevarem els colzes fins a aproximar-los al màxim possible i simultàniament exhalem l'aire per la boca.
- Tornarem a la posició d'inici.

- 4** Realitzarem l'estirament a terra, utilitzant una estora o matalàs per estar més còmodes.

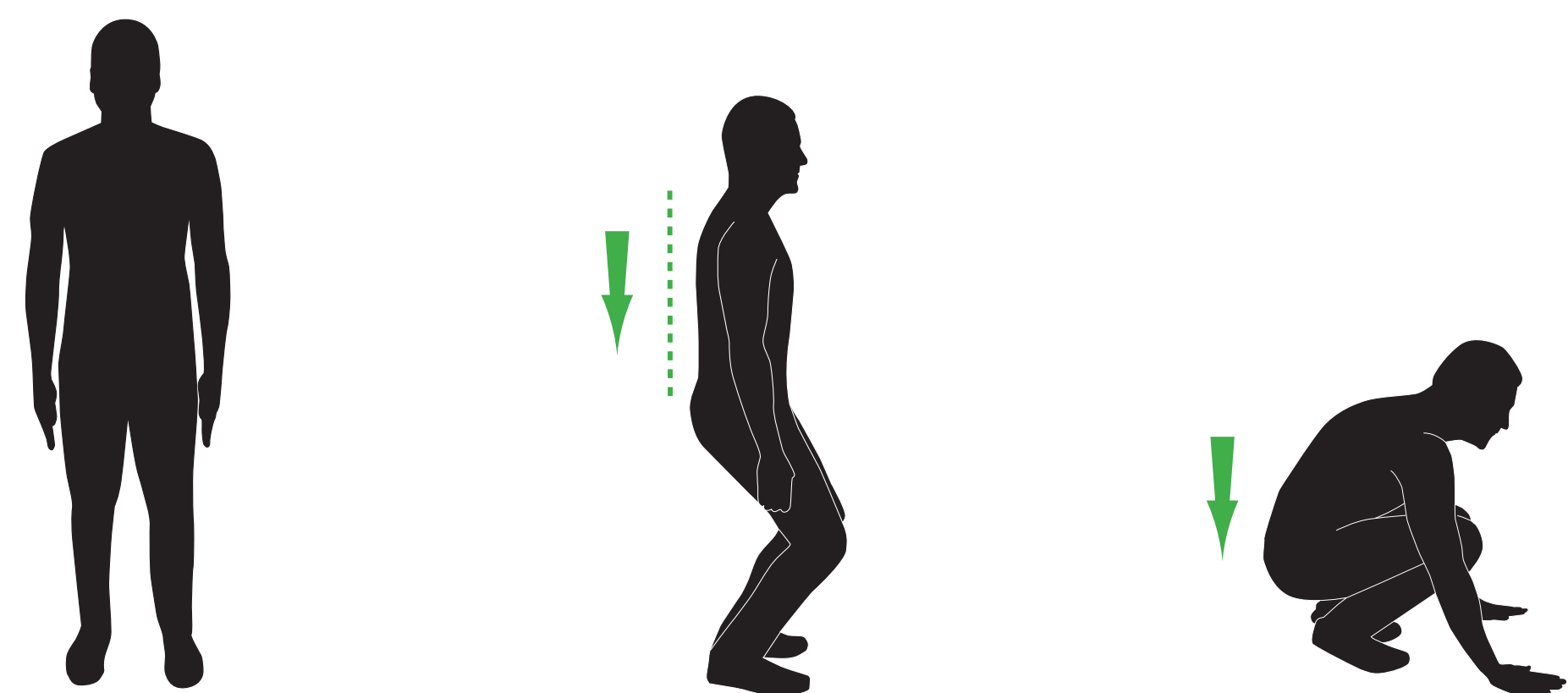


 *Repetir de 15 a 20 vegades*

PROCEDIMENT

- Ens ajauem a terra de bocaterrosa.
- Col·locarem els braços estesos per sobre del cap i recolzarem el front sobre el terra.
- Elevarem un dels braços estirats i la cama contrària.
- Repetirem l'exercici canviant de braç i de cama.

- 5** Realitzarem l'exercici en posició de bipedestació, amb calçat còmode o descalços sobre una estora.



 *Repetir 15 o 20 vegades*

PROCEDIMENT

- Ens situarem en posició de bipedestació, amb l'esquena recta i amb els peus col·locats en paral·lel.
- Flexionarem els genolls i ajupirem el cos descendint lentament.
- Inclinem el cos cap endavant i recolzarem les mans a terra per mantenir l'equilibri.
- Tornarem a la posició d'inici incorporant-nos lentament.



Diputació
Barcelona