

Adaptació Projecte Sentinella

Recordem que aquestes recomanacions per a la població, són genèriques i bàsiques. Tenen per objectiu aconseguir uns nivells mínims de mobilitat, autonomia personal i autocura amb execucions lentes i a baixa intensitat.

Per qualsevol dubte sobre la seua execució, o si es tracta de poblacions especials o situacions particulars de salut, cal consultar sobre la seua adaptació i individualització d'aquests exercicis amb un Preparador Físic o Entrenador Personal Col·legiat.

#MantenteActivoEnCasa
#SoyColef

Adaptació Projecte Sentinella | MANTÍN-TE ACTIU EN CASA

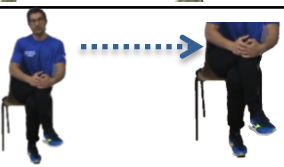
Dilluns, dimecres i divendres (3 dies): CAMINAR

Fes els següents exercicis prop d'una paret recolzant-t'hi si cal:

1. Camina 20 passos posant un peu davant de l'altre	
2. Camina 20 passos sobre els talons	
3. Camina 20 passos sobre les puntes dels peus	
4. Camina 20 passos elevant els genolls	

Camina pel corredor de casa o fes bicicleta estàtica

**Seu en una cadira sense braços, amb l'esquena recta,
i realitza aquests exercicis:**

5. Estira una cama, mantén-la estirada durant 30 segons i repeteix l'exercici amb l'altra cama	
6. Creua una cama, mantén-la creuada durant 30 segons i repeteix l'exercici amb l'altra cama	
7. Separa les cames amb les mans durant 30 segons	
8. Agafa't les mans, estira els braços i puja'ls a l'alçada del front i mantinga la posició durant 30 segons	

**Per a acabar continua en la cadira i relaxa't respirant tranquil·lament
uns minuts**

Preparació

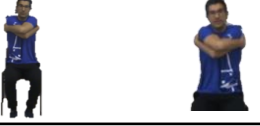
1. Dret, amb els braços estirats cap avant, obri i tanca els braços 15 vegades	
2. Dret, amb els braços estirats cap avant, puja i baixa els braços 15 vegades	
3. Dret, amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 15 vegades	

Seu en una cadira sense braços, amb l'esquena recta, agafa una botella d'aigua xicoteta en cada mà i realitza aquests exercicis:

4. Porta els colzes cap arrere 10 vegades	
5. Puja i baixa els braços estirats cap avant 10 vegades	
6. Amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 10 vegades	

Repetix una altra vegada aquests tres últims exercicis

Continua assentat, deixa les botelles d'aigua i fes els últims exercicis

7. Porta els braços cap arrere, intentant agafar-te les mans, durant 30 segons	
8. Agafa't les mans, estira els braços i puja'ls a l'alçada del front, i mantinga la posició 30 segons	
9. Abraça't durant 30 segons	
10. Inclina't cap avant i agafa els genolls per darrere durant 30 segons	

Per a acabar continua en la cadira i relaxa't respirant tranquil·lament uns minuts