

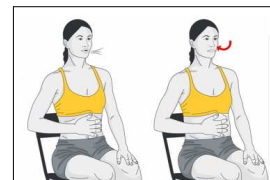
Exercicis per fer assegut

No heu de sentir dolor durant els exercicis. Si us fatigueu, pareu i descansau.

Asseguts en una cadira, amb l'esquena recta i els peus recolzats a terra, us proposem fer els exercicis següents:

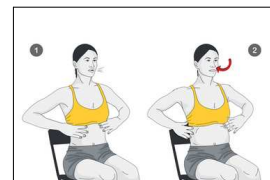
1. Exercici respiratori I

- Col·loqueu una mà a la panxa i agafeu tot l'aire que pugueu pel nas.
- A poc a poc, deixeu-lo anar suaument per la boca amb els llavis arrufats.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



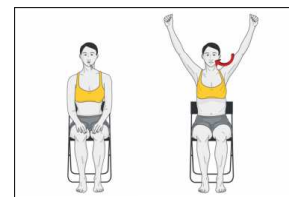
2. Exercici respiratori II

- Col·loqueu les mans a les costelles i agafeu tot l'aire que pugueu pel nas.
- A poc a poc, deixeu-lo anar suaument per la boca amb els llavis arrufats.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



3. Exercici respiratori III

- Col·loqueu les mans als genolls i agafeu aire pel nas alhora que eleueu els braços.
- Bufeu alhora que baixeu els braços.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



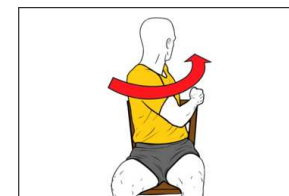
4. Estirament cervical

- Agafeu el cap amb la mà esquerra i agafeu la cadira amb la mà dreta per baixar l'espatlla.
- Inclineu el coll suaument cap al costat esquerre fins que sentiu l'estirament. No heu de sentir dolor. Mantingueu la posició 5 segons.
- Torneu a la posició inicial i feu l'exercici amb el costat dret.
- Repetiu l'exercici 5 vegades.



5. Torsió d'esquena

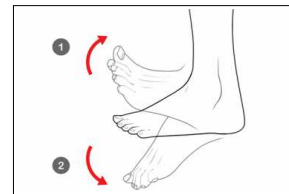
- Gireu el cos cap al costat dret i intenteu agafar el respall de la cadira amb la mà esquerra.
- Torneu suaument a la posició inicial i repetiu l'exercici 5 vegades.
- Després, feu el mateix exercici cap al costat esquerre. Repetiu-lo també 5 vegades.



Exercicis per fer assegut

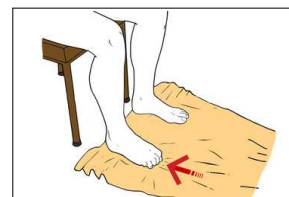
6. Flexió i extensió de turmells

- Flexioneu els peus cap amunt i cap avall, com si trepitgèssiu un pedal.
- Feu 10 repeticions amb cada peu.
- Feu l'exercici 3 vegades, descansant 30 segons entre elles.



7. Recollir tovallola amb els dits de peu

- Col·loqueu una tovallola a terra i poseu-hi els peus descalços al damunt.
- Intenteu agafar i deixar anar la tovallola amb els dits d'un peu.
- Feu 10 repeticions amb cada peu.
- Feu l'exercici 3 vegades, descansant 30 segons entre elles.



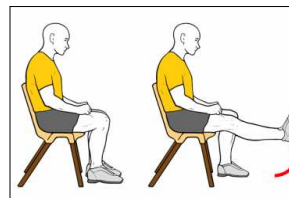
8. Estrènyer una pilota o coixí

- Col·loqueu un coixí entre els genolls.
- Estrènyeu el coixí durant 5 segons i descansau uns altres 5 segons.
- Feu l'exercici durant 10 minuts consecutius.



9. Pujar el peu estirant el genoll

- Eleveu el peu fins a estirar el genoll.
- Mantingueu estirada la cama durant 5 segons.
- Repetiu l'exercici alternant una cama i l'altra.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Feu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



10. Pujar el genoll

- Pugeu i baixeu la cama amb el genoll flexionat.
- Repetiu l'exercici alternant una cama i l'altra.
- Feu 10 repeticions amb cada cama
- Feu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



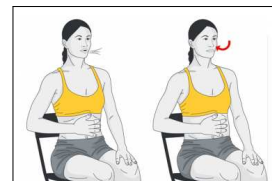
Ejercicios para realizar sentado

No debe sentir dolor durante los ejercicios. Si se fatiga, pare y descansa.

Sentado/a en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, le proponemos hacer los siguientes ejercicios:

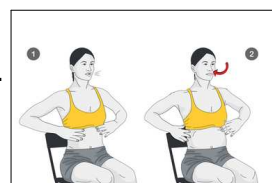
1. Ejercicio respiratorio I

- Coloque una mano en la barriga y coja todo el aire que pueda por la nariz.
- Poco a poco, expulse el aire suavemente por la boca, con los labios fruncidos.
- Repita el ejercicio 5 veces.



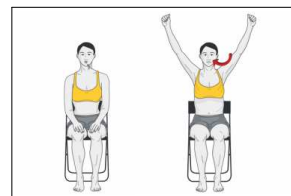
2. Ejercicio respiratorio II

- Coloque las manos en las costillas y coja todo el aire que pueda por la nariz.
- Poco a poco, expulse el aire suavemente por la boca, con los labios fruncidos.
- Repita el ejercicio 5 veces.



3. Ejercicio respiratorio III

- Coloque las manos en las rodillas.
- Coja aire por la nariz a la vez que eleva los brazos.
- Sopla por la boca a la vez que baja los brazos.
- Repita el ejercicio 5 veces.



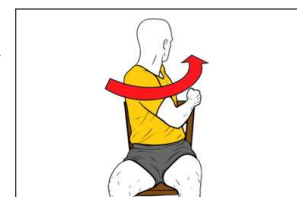
4. Estiramiento cervical

- Coja la cabeza con la mano izquierda y agarre la silla con la mano derecha para descender el hombro.
- Incline el cuello suavemente hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento. No debe sentir dolor. Mantenga la posición 5 segundos.
- Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio, esta vez con el lado derecho.
- Repita el ejercicio 5 veces.



5. Torsión de espalda

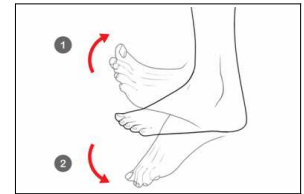
- Gire el cuerpo hacia el lado derecho e intente coger el respaldo de la silla con la mano izquierda.
- Vuelva suavemente a la posición inicial y repita el movimiento 5 veces.
- Después realice el mismo ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Repita el ejercicio 5 veces.



Ejercicios para realizar sentado

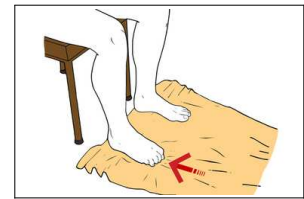
6. Flexión y extensión de tobillos

- Flexione los pies hacia arriba y hacia abajo como si pisara un pedal.
- Haga 10 repeticiones con cada pie.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 30 segundos entre ellas.



7. Recoger toalla con los dedos del pie

- Coloque una toalla en el suelo y ponga los pies descalzos sobre ella.
- Intente coger y soltar la toalla con los dedos de un pie.
- Haga 10 repeticiones con cada pie.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 30 segundos entre ellas.



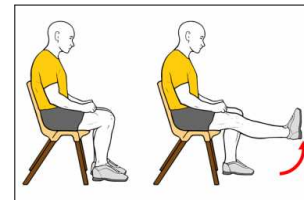
8. Apretar una pelota o cojín

- Coloque un cojín entre las rodillas.
- Apriételo durante 5 segundos y descanse 5 segundos.
- Realice el ejercicio durante 10 minutos seguidos.



9. Subir el pie estirando la rodilla

- Eleve el pie hasta estirar la rodilla.
- Mantenga la pierna estirada durante 5 segundos.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



10. Subir la rodilla

- Suba y baje la pierna con la rodilla flexionada.
- Repita alternando una pierna y la otra.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.

