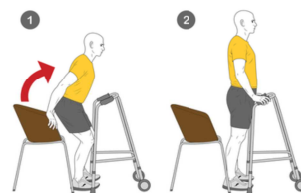


Exercicis per fer en bipedestació

No heu de sentir dolor durant els exercicis. Si us fatigueu, pareu i descansau. Tots els exercicis es fan dempeus. Podeu recolzar-vos en el respall d'una cadira, en una taula, en una barana o al caminador. Heu d'assegurar-vos que l'element en què us recolzeu no es pugui moure i pugui suportar el pes del vostre cos. Us recomanem els exercicis següents:

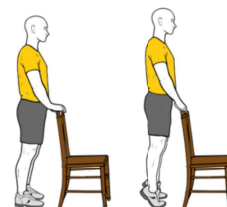
1. Com aixecar-se d'una cadira amb ajuda d'un caminador

- Seieu com més a la vora de la cadira millor.
- Col·loqueu una mà al reposabraços i una altra al caminador.
- Inclineu el cos cap endavant i agafeu impuls per aixecar-vos.
- Agafeu el caminador amb les dues mans.
- Repetiu l'exercici 10 vegades.



2. Puntetes i talons

- Poseu-vos de puntetes elevant els talons.
- A continuació, recolzeu els talons i intenteu aixecar els dits dels peus.
- Feu 10 repeticions de l'exercici.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



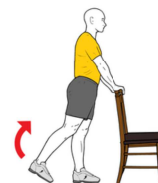
3. Obrir i tancar

- Poseu-vos dret amb les cames juntes.
- Eleveu la cama dreta, cap a fora, amb el genoll estirat. Mantingueu la cama amunt 5 segons i baixeu-la. Canvieu de cama.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



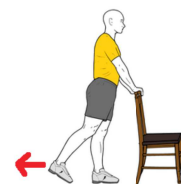
4. Pujar el taló cap enrere doblegant el genoll

- Doblegueu el genoll cap enrere, pujant el taló com si volguéssiu tocar el cul amb el peu.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



5. Portar la cama cap enrere

- Esteneu la cama cap enrere amb el genoll estirat.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.



6. Trepitjar raïm

- Estigueu dempeus recolzant-vos en una cadira o barana.
- Pugeu el genoll dret, baixeu-lo i pugeu el genoll esquerre i baixeu-lo.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.
- Realitzeu l'exercici 3 vegades, descansant 1 minut entre elles.

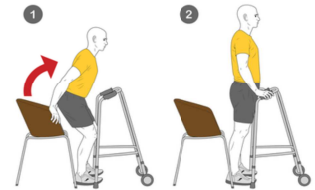


Ejercicios para realizar en bipedestación

No debe sentir dolor durante los ejercicios. Si se fatiga, pare y descansa. Todos los ejercicios se realizan de pie. Puede apoyarse en el respaldo de una silla, en una mesa, en una barandilla o en el caminador. Debe asegurarse de que aquello en lo que se apoye no se pueda mover y pueda soportar el peso de su cuerpo. Le recomendamos los siguientes ejercicios:

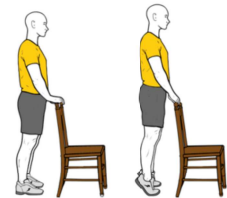
1. Cómo levantarse de una silla con ayuda de un caminador

- Siéntese lo más próximo posible al borde de la silla.
- Coloque una mano en el reposabrazos y otra en el caminador.
- Incline el cuerpo hacia adelante y coja impulso para levantarse.
- Cójase al caminador con ambas manos.
- Realice el ejercicio 10 veces.



2. Puntas y talones

- Póngase de puntillas elevando los talones.
- A continuación, apoye los talones e intente levantar los dedos de los pies.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



3. Abrir y cerrar

- Colóquese de pie con las piernas juntas.
- Eleve la pierna derecha, hacia afuera, con la rodilla estirada.
- Mantenga la pierna levantada 5 segundos y bájela. Cambie de pierna.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



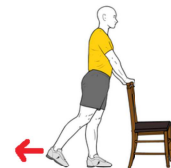
4. Subir el talón hacia atrás doblando la rodilla

- Doble la rodilla hacia atrás, subiendo el talón como si quisiera tocar el culo con el pie.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



5. Llevar la pierna hacia atrás

- Extienda la pierna hacia atrás con la rodilla estirada.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.



6. Pisar uvas

- Esté de pie con apoyo en una silla o barandilla.
- Suba la rodilla derecha, bájela y suba la rodilla izquierda y bájela.
- Haga 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas.
- Realice el ejercicio 3 veces, descansando 1 minuto entre ellas.

