

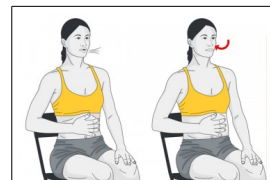
Exercicis per a realitzar assegut

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 els exercicis següents:

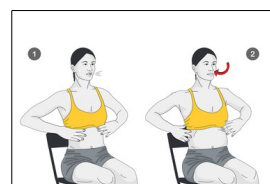
1. Exercici respiratori I

- Col·loqueu una mà a la panxa i agafeu tot l'aire que pugueu pel nas.
- Poc a poc llanceu-lo per la boca suaument amb els llavis frunzits.
- Repetir 5 vegades.



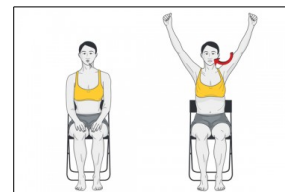
2. Exercici respiratori II

- Col·loqueu les mans a les costelles i agafeu tot l'aire que pugueu pel nas.
- Poc a poc llanceu-lo per la boca suaument amb els llavis frunzits.
- Repetir 5 vegades.



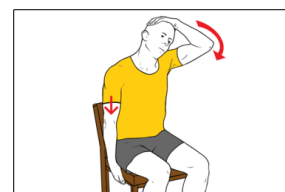
3. Exercici respiratori III

- Col·loqueu les mans als genolls, agafeu aire pel nas alhora que eleueu els braços.
- Bufeu per la boca alhora que baixeu els braços.
- Repetir 5 vegades.



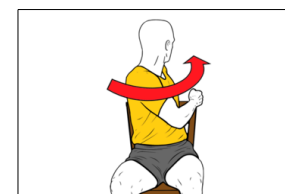
4. Estirament cervical

- 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 ha d'haver dolor. Mantingueu la posició 5 segons.
- Torneu a la posició inicial i repetiu amb el costat dret.
- Repetir 5 vegades.



5. Torsió d'esquena

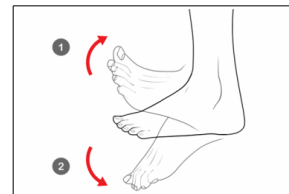
- Asseguts en una cadira i amb els peus recolzats a terra, gireu el cos cap al costat dret i intenteu agafar el respall de la cadira amb la mà esquerra.
- Torneu suaument a la posició inicial i repetiu 5 vegades.
- Després, feu el mateix exercici cap al costat esquerre.
- Repetir 5 vegades.



Exercicis per a realitzar assegut

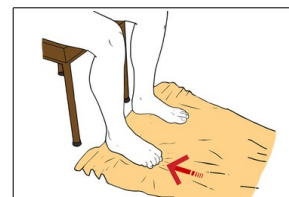
6. Flexió i extensió de turmells

- Asseguts en una cadira, flexioneu els peus cap amunt i cap avall, com si trepitgés un pedal.
- 10 repeticions amb cada peu.
- Realitzar 3 vegades descansant 30 segons entre elles.



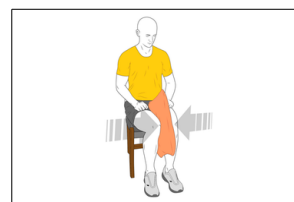
7. Recollir tovallola amb els dits de peu

- Col·loqueu una tovallola a terra i poseu els peus descalços sobre ella.
- Intenteu agafar i deixar anar la tovallola amb els dits de peu
- 10 repeticions amb cada peu
- Realitzar 3 vegades descansant 30 segons entre elles.



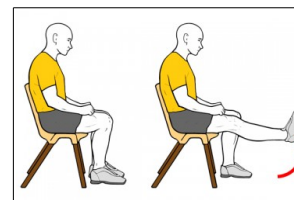
8. Estrènyer una pilota o coixí

- Col·loqueu un coixí entre els genolls.
- Estrenyeu el coixí durant 5 segons i descansau 5 segons.
- Realitzar durant 10 minuts consecutius



9. Pujar el peu estirant el genoll

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



10. Pujar el genoll

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



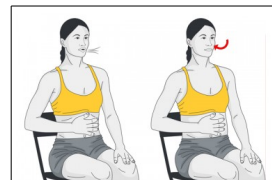
Ejercicios para realizar sentado

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

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

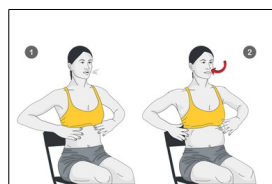
1. Ejercicio respiratorio I

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



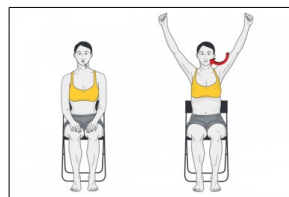
2. Ejercicio respiratorio II

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



3. Ejercicio respiratorio III

- Coloque las manos en las rodillas.
- Coja aire por la nariz a la vez que eleva los brazos.
- Sople por la boca a la vez que baja los brazos.
- Repetir 5 veces.



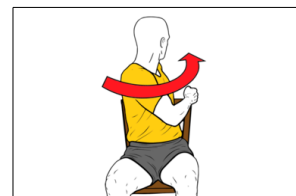
4. Estiramiento cervical

- 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 haber dolor. Mantenga la posición 5 segundos.
- Vuelva a la posición inicial y repita con el lado derecho.
- Repetir 5 veces.



5. Torsión de espalda

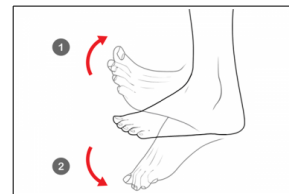
- Sentado en una silla, con los pies apoyados en el suelo, gire el cuerpo hacia el lado derecho e intente coger el respaldo de la silla con la mano izquierda.
- Vuelva suavemente a la posición inicial y repita 5 veces.
- Luego, realice el mismo ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Repetir 5 veces.



Ejercicios para realizar sentado

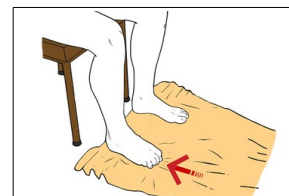
6. Flexión y extensión de tobillos

- Sentado en una silla, flexione los pies hacia arriba y hacia abajo como si pisara un pedal.
- 10 repeticiones con cada pie.
- Realizar 3 veces descansando 30 segundos entre ellas.



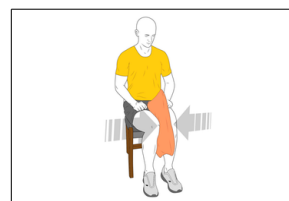
7. Recoger toalla con los dedos del pie

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



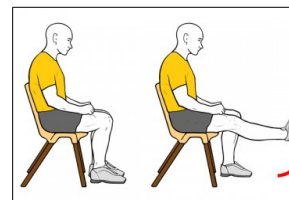
8. Apretar una pelota o cojín

- Coloque un cojín entre las rodillas.
- Apriételo durante 5 segundos y descanse 5 segundos.
- Realizar 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.
- 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas
- Realizar 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 otra.
- 10 repeticiones con cada pierna, alternándolas
- Realizar 3 veces descansando 1 minuto entre ellas.

