



Exercicis i estiraments per a pacients amb mobilitat completa – COVID-19

- Ha de fer els exercicis sense que li causin dolor i en una posició confortable.
- Ha d'acompanyar els exercicis amb la respiració, expulsant l'aire quan faci l'esforç.

EXERCICIS

1. Recolzi's a la barana del llit i col·loqui els peus junts. Mantingui's **3 segons** sobre les puntes pujant i baixant a poc a poc. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** de l'exercici.



2. En la mateixa posició que a l'exercici 1, aixequi una cama, desplaci-la lateralment i mantingui-la aixecada **3 segons** sense inclinar el tronc. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** amb cada cama.



3. En la mateixa posició que a l'exercici 1, porti la cama cap enrere i mantingui-la en aquesta posició **3 segons**. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** amb cada cama.





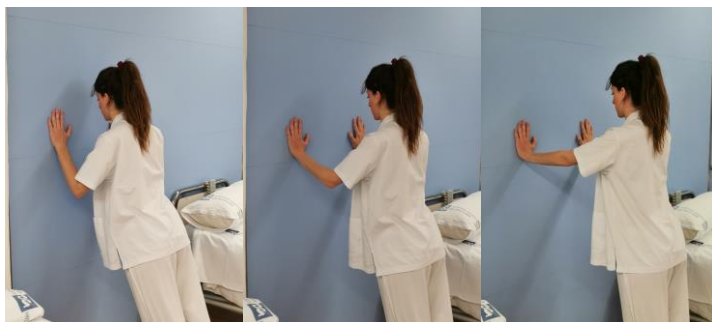
4. En la mateixa posició que a l'exercici 1, pugi el genoll cap amunt i mantingui'l en aquesta posició **3 segons**. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** amb cada cama.



5. Agafi la barana amb les mans, sense recolzar-s'hi, i ajupi's com si volgués asseure's en una cadira. Mantingui la posició **3 segons**. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** de l'exercici.



6. Posi's dret de cara a una paret, estiri els braços i recolzi les mans a la paret situant-les a l'alçada de les espatlles. En aquesta posició, porti el cos en bloc cap endavant mentre flexiona els colzes. Mantingui la posició **3 segons** i torni a la posició inicial estirant els braços i amb les mans recolzades a la paret. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** de l'exercici.



7. Assegui's en una cadira. Recolzi les mans als braços de la cadira i intenti aixecar el cos alhora que estira els colzes. Faci **3 sèries** de **10 repeticions** de l'exercici.





ESTIRAMENTS

1. Estiri's al llit de panxa enlaire i acosti's un genoll al pit ajudant-se amb les mans. Mantingui la posició durant **10 segons**. Faci **10 repeticions** amb cada cama.



2. Estiri's al llit de panxa enlaire, agafi's la cama per sota del genoll i acosti-se-la al pit. Un cop en aquesta posició, estiri el genoll i deixi el peu en flexió. Mantingui **10 segons** la posició. Faci **10 repeticions** amb cada cama.



3. Estiri's al llit de panxa enlaire, amb els braços en creu i els genolls flexionats. Deixi caure les cames cap a un costat i giri el cap a la banda contrària. Mantingui **10 segons** la posició. Faci **10 repeticions** mirant a la **dreta** i **10** a l'**esquerra**.



4. Assegui's al llit amb les cames ben estirades. Col·loqui les mans darrere el cos i recolzi el pes a les mans mentre projecta el pit enfora. Mantingui **10 segons** la posició. Faci **10 repeticions** de l'exercici.





5. Asseguï's al llit amb els peus recolzats a terra. Acosti l'orella cap a l'espatlla del mateix costat i mantingui la posició ajudant-se amb la mà. Relaxi l'espatlla contrària. Mantingui la posició **10 segons** amb el cap a la dreta, després a l'esquerra i finalment mirant cap avall. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



VÍDEOS

- Exercicis de potenciació muscular dempeus: <https://vimeo.com/407633449>
- Exercicis de relaxació, apte per a totes les persones: <https://vimeo.com/407636495>