

Exercicis i estiraments per a pacients amb mobilitat reduïda – 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. Estiri's al llit de panxa enlaire i amb els genolls flexionats. Agafi aire inflant la panxa i expulsi'l acostant les lumbar cap al llit. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



2. En la mateixa posició que a l'exercici 1, agafi aire mentre puja la pelvis. Mantingui l'aire **3 segons** i expulsi'l abaixant la pelvis a poc a poc. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



3. Estiri's al llit de panxa enlaire amb una cama flexionada i l'altra estirada. Aixequi la cama estirada i mantingui-la en aquesta posició **5 segons**. Faci **10 repeticions** amb cada cama.





4. Estiri's al llit de panxa enlaire. Agafi's les dues mans i aixequi els braços amb els colzes estirats. Mantingui aquesta posició **3 segons**. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



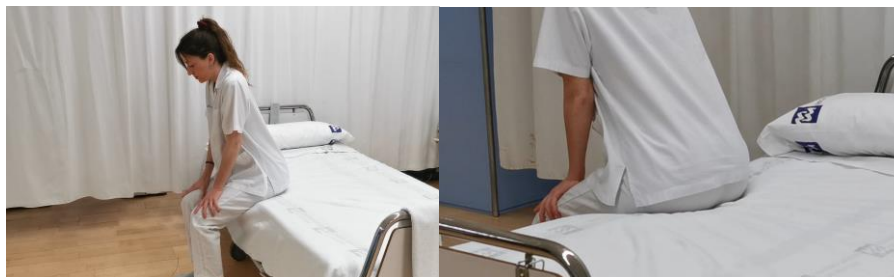
5. Assegui's al llit amb els peus tocant a terra i l'esquena tan recta com sigui possible. Aixequi una cama fins que quedi recta i mantingui el peu en flexió durant **5 segons**, abaixi'l a poc a poc. Faci **10 repeticions** amb cada cama.



6. Assegui's al llit i aixequi el genoll mantenint la cama flexionada. Mantingui **5 segons** la posició i baixi la cama poc a poc. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



7. Assegui's al llit. Recolzi les mans a les cuixes i intenti aixecar-se posant en tensió les cames durant **3 segons**. Faci **10 repeticions** de l'exercici.



8. Asseguï's al llit. Recolzi els punys al llit i intenti aixecar el cos estirant els braços. Mantingui la posició durant **3 segons**. Faci **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 **5 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 **5 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 **5 repeticions** mirant a la **dreta** i **5 a l'esquerra**.





4. Asseguï'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 **5 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 **5 repeticions** de l'exercici.



VÍDEOS

- Exercicis de potenciació muscular des del llit: <https://vimeo.com/407632126>
- Exercicis de relaxació, apte per a totes les persones: <https://vimeo.com/407636495>