

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE CÀRREGA NATURAL (AMB EL PES DEL PROPÍ COS)

Aquests exercicis van dirigits a millorar l'eficiència muscular, prevenir l'osteoporosi i facilitar el retorn a les activitats de la vida diària. Es recomana alternar-los amb els de tonificació amb gomes o pesos, flexibilitat, equilibri i circularis. A cada sessió d'entrenament es pot optar per una d'aquestes modalitats.

- Els exercicis de càrrega natural són els que es realitzen utilitzant el pes del propi cos com a resistència i són idonis per a millorar l'eficiència muscular.
- Cada exercici es pot repetir 10 vegades mantenint 6 segons la posició. Després, heu de descansar entre 30 segons i 1 minut o el temps que sigui necessari. Tot seguit, podeu fer una altra sèrie de 10 repeticions o bé canviar a un altre exercici diferent segons el nivell de fatiga que tingueu. Podeu fer fins a 3 sèries de 10 repeticions.



1- TONIFICACIÓ DE QUÀDRICEPS AMB COIXÍ

Posició inicial: semi-incorporat al llit, col·loqueu-vos un coixí dur sota el genoll.

Exercici: premeu la part posterior del genoll contra el coixí i observeu com el taló se separa del llit. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



2- TONIFICACIÓ DE QUÀDRICEPS AMB CAMA ESTIRADA

Posició inicial: semi-incorporat al llit.

Exercici: premeu la part posterior del genoll contra el llit com si el taló es volgués separar del llit. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



3- TONIFICACIÓ DELS ISQUIOTIBIALS

Posició inicial: asseguts en una cadira, col·loqueu un coixí dur al terra i recolzeu-lo contra la pota de la cadira.

Exercici: feu força amb el taló contra el coixí. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



4- TONIFICACIÓ DEL GLUTI MIG

Posició inicial: estirats de costat al llit.

Exercici: aixequeu la cama que no està en contacte amb el matalàs en direcció al sostre. Sense girar-la i amb el genoll ben estirat. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



5- ESQUAT

Posició inicial: a peu dret, amb l'esquena recolzada a una paret, separeu els peus de tal manera que us quedin a l'alçada de les espatlles i en recolzeu bé tota la planta.

Exercici: flexioneu i estireu les cames mantenint l'esquena i la pelvis en contacte amb la paret. Per facilitar el lliscament de l'esquena per la paret, es pot utilitzar una pilota de futbol o una tovallola.



6- ELEVACIÓ DE LA PELVIS

Posició inicial: estirats amb els genolls doblegats i els braços estirats al costat del cos, amb els palmells de les mans mirant cap a terra.

Exercici: aixequem la pelvis, lentament i fent força amb les cames, tot el que puguem.



7- TONIFICACIÓ DE BESSONS

Posició inicial: a peu dret davant d'una cadira.

Exercici: aixequem amunt els talons dels dos peus amb les mans a la cadira per mantenir l'estabilitat.



8- TONIFICACIÓ DE TRÍCEPS

Posició inicial: asseguts a terra, d'esquena a una superfície on pugueu recolzar les mans (una tauleta, el sofà o la vora del llit).

Exercici: estireu els colzes fent força contra la tauleta de tal manera que s'aixequi la pelvis de terra.



9- FLEXIONS A LA PARET

Posició inicial: poseu les dues mans a la paret a l'alçada de les espatlles i recolzeu-hi el pes del vostre cos.

Exercici: flexioneu els colzes empenyent amb els braços com si volguéssiu anar a tocar la paret amb el nas i, seguidament, estireu els colzes. Si el vostre estat físic ho permet, aquest exercici es pot fer a terra.