

## ENFORTIMENT + AERÒBIC : per a MAJORS a casa. COVID-19.

Objectiu: mantindre la condició física pel confinament pel COVID. Per a majors. Si pateix alguna malaltia cardíaca o respiratòria consulte ABANS amb el seu fisioterapeuta. PARE si es mareja o troba malament. Si algun exercici li provoca dolor superior a 3/10, passe al següent. No superar el 5/10 de l'escala de fatiga. Alternarem exercici de força amb exercici aeròbics. LIRIOS DUEÑA .FISIOTERAPEUTA.

### Caminar



120 seg

Camina pel corredor a pas ferm i movent els braços enèrgicament

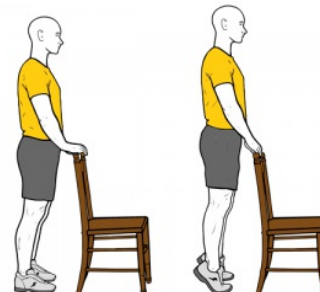
### Elevació de genolls o skipping



60 seg

Pujant els genolls, a pas ferm

### Elevació de talons dempeus recolzat



3 Sèries 12 reps

30 segons de descans entre sèries

### Ombra de boxa



60 seg

Camina pel corredor però ara donant punyades cap avant.

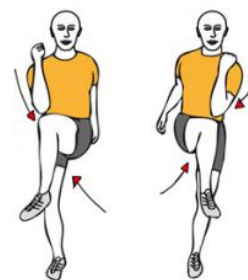
### Abducció de maluc amb suport en cadira



3 Sèries 12 reps

30 segons de descans entre sèries

### Flexió de malucs alterns cap al colze contrari



60 seg

Camina pel corredor tocant amb el colze el genoll contrari i alternat de costat a cada pas.

### Extensió de maluc dempeus amb suport



3 Sèries 12 reps

30 segons de descans entre sèries

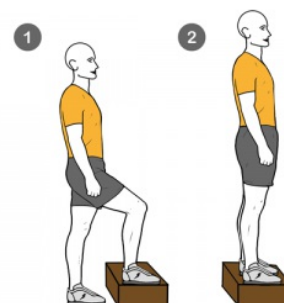
### Palades de caiac amb barra



60 seg

Agafa un pal i feix com si remares, a un costat i a un altre, amb els genolls lleugerament doblegats.

### Pujar un escaló



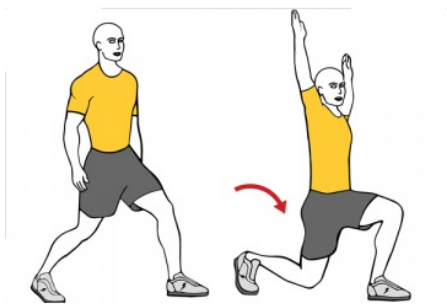
3 Sèries 12 reps

Puja un calaix o escaló. Cada vegada inici la pujada amb una cama. 30 segons de descans entre sèries.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

# ENFORTIMENT + AERÒBIC : per a MAJORS a casa. COVID-19..

## Camallada i elevació de braços sobre el cap



60 seg

Camina fent camallades, baixant el genoll de darrere el màxim que pugues. El genoll de davant NO SOBREPASSA el dit gros.

## Adducció de maluc assegut amb coixí



3 Sèries 12 reps

Estreny un coixí entre les cames, i mantingues cada contracció durant 6 segons. Descans de 30 segons

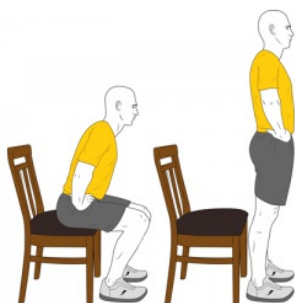
## Ombra de boxa



60 seg

Camina pel corredor però ara donant punyades cap avant.

## Alçar-se des d'assegut



3 Sèries 12 reps

30 segons de descans entre sèries

## Caminar



60 seg

Camina pel corredor fent cercles cap endarrere amb els muscles.

## Estirament femoral assegut



1 Sèries 5 reps

Mantingues cada estirament 6-10 segons.  
Descansa 10 segons entre estiraments.

## Estiramiento de flexores de cadera con silla



1 Sèries 5 reps

Mantingues cada estirament 6-10 segons. Descansa 10 segons entre estiraments.

## Estirament elevador de l'escàpula



1 Sèries 5 reps

Mantingues cada estirament 6-10 segons. Descansa 10 segons entre estiraments.

## Estirament per a trapezi mitjà assegut



1 Sèries 5 reps

Mantingues cada estirament 6-10 segons. Descansa 10 segons entre estiraments.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.