






Caminar	Extensió de genoll assegut	Asseure's i aixecar-se de la cadira
		
Sentadetes amb recolzament	Equilibri sobre una cama	Flexió colzes amb pesa petita
		
Apretar pilota amb la mà	Rebregrar tovallola	Caminar de puntes
		
Caminar talons	Pont	Pujar escales
		

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.





### **RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC**

1. Realitzar els exercicis en 3 sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats
2. Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat
3. Es recomana caminar 30 minuts/dia. Segons tolerància es pot iniciar amb tandes de 10 minuts/3 vegades al dia. S'ha de poder parlar amb un cert esforç.
4. Entreni de forma intermitent, alternant l'exercici amb moments de descans.
5. Acompanyi els exercicis amb una inspiració profunda i conscient y expulsi l'aire amb fre de llavis durant l'esforç.
6. Begui aigua abans, durant i després de l'exercici.
7. Porti roba còmode i calçat esportiu
8. No es forci mes enllà dels seus límits.
9. Interrompi l'exercici si nota algun d'aquests símptomes: tibantor en el pit, mareig, sentir-se fred i humit, respiració cada vegada més xiulant, dolor articular o muscular, cansanci anormal

### **RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO**

1. Realizar los ejercicios en 3 series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas.
2. Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos en cada extremidad
3. Se recomienda caminar 30 minutos/día. Según tolerancia se puede iniciar en tandas de 10 minutos/3 veces al día. Se debe poder hablar con un cierto esfuerzo.
4. Entrene de forma intermitente, alternando el ejercicio con pausas
5. Acompañe los ejercicios con una inspiración profunda y consciente y expulse el aire frenando el aire con los labios durante el esfuerzo
6. Beba agua antes, durante y después del ejercicio.
7. Lleve ropa cómoda y calzado deportivo.
8. No se esfuerce más allá de sus límites.
9. Interrumpa el ejercicio si siente alguno de estos síntomas: opresión en el pecho, frío o humedad, sensación de falta de aire, dolor articular o muscular, cansancio excesivo



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.