



# CONSELLS

#joemquedoacasa

## SALUT I CONFINAMENT

Aquests dies de confinament és aconsellable programar un temps dedicat a realitzar **activitat física** establint un programa d'exercicis ajustat a les nostres possibilitats. Seria recomanable que hi dediquéssim **30 minuts al dia**.

Per altra banda hem de tenir en compte que cal que ens hidratem bé i que ajustem la dieta a l'activitat física, a més de no estar-nos més del que és habitual al llit.

### Quines activitats podem fer a casa?

1. Circuits de 10 a 15 repeticions: aixecar-se i seure a la cadira mantenint un ritme constant, caminar per l'habitació o el passadís o realitzar una marxa simulada, flexions a la paret, a la taula o al terra i pujar i baixar escales.
2. Activitats tipus ioga, pilates o similars.
3. Ballar, perquè ens aporta benestar físic i mental.
4. Si disposem de bandes elàstiques, peses, bicicletes... podem fer-ne ús.

A continuació us presentem alguns exercicis que podeu anar fent a casa.

### Exercicis cervicals



Posició inicial



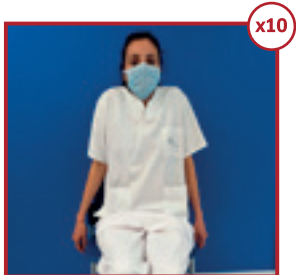
Flexo- extensió cervical



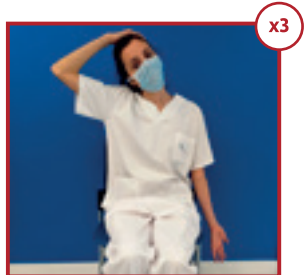
Rotació cervical



Inclinació cervical



Mobilització d'escàpules



Estirament de trapezi superior

#### FLEXO- EXTENSÍO CERVICAL

Posició inicial: assegut amb l'esquena recolzada al respall de la cadira, espatlles relaxades i peus planers a terra.

Baixeu el cap lentament, com si amb la barbeta volguéssiu tocar el pit. Aguardeu un parell de segons i torneu a la posició inicial. Repetiu l'exercici 10 vegades.

#### ROTACIÓ CERVICAL

Posició inicial: igual que l'exercici anterior. Gireu el cap cap a un costat, aguardeu un parell de segons i canvieu de costat. Repetiu l'exercici 10 vegades.

Provocarà una rotació de la columna cervical.

#### INCLINACIÓ CERVICAL

Posició inicial: Igual que l'exercici anterior. Acosteu l'orella dreta cap a l'espatlla dreta i espereu un parell de segons. Després apropau l'orella esquerra a l'espatlla esquerra. Provocarà una inclinació de la columna cervical. Repetiu l'exercici 10 vegades.

#### MOBILITZACIÓ D'ESCÀPULES

Posició inicial: igual que l'exercici anterior. Mogueu la cintura escapular com si volguéssiu dibuixar cercles amb les espatlles, endavant i endarrere. Repetiu l'exercici 10 vegades.

#### ESTIRAMENT DE TRAPEZI SUPERIOR

Posició inicial: igual que en l'exercici anterior. Acosteu l'orella dreta cap a l'espatlla dreta, amb la mà dreta estireu el cap suaument a la dreta mentre estireu el braç esquerra en direcció al terra. Manteniu l'estirament 10 segons. Repetiu l'exercici 3 vegades.

