



CONSELLS

#joemquedoacasa

EXERCICIS DE GENOLL



x10

1- AIXECAR-SE I ASSEURE'S DE LA CADIRA

Aixecar-se: inclineu lleugerament el tronc endavant i aixequen-vos de la cadira. Assegureu-vos que feu la força amb les cames i que no aixequen les espatlles.

Asseure's: inclineu el tronc lleugerament i asseieu-vos lentament a la cadira. No us deixeu caure i no aixequen les espatlles. *Repetiu l'exercici 10 vegades.*



x10

2- BAIXAR L'ESGLAÓ LATERAL

Posició inicial: drets al costat de l'esglaó, amb les mans a la cintura.

Pugeu l'esglaó de costat i baixeu-lo pel mateix costat, lentament.

Repetiu l'exercici 10 vegades amb cada cama.



x30
60"

3- EQUILIBRI SOBRE UNA CAMA

Posició inicial: drets amb els genolls lleugerament flexionats i les mans a la cintura.

Aixequen un peu de terra i mantingueu-vos en equilibri durant 1 minut.

Repetiu l'exercici 3 vegades amb cada cama.



x10

4- PASSA LLARGA CAP ENDAVANT

Posició inicial: drets amb els peus simètrics i les mans a la cintura.

Feu una passa endavant, desplaçant el pes a la cama que s'avança, amb l'esquena recta sense que el cap sobrepassi el genoll. I torneu a la posició inicial.

Repetiu l'exercici 10 vegades amb cada cama.



x10
8-10"

5- ACTIVACIÓ DE QUÀDRICEPS

Posició inicial: asseguts a una cadira amb els peus planers a terra.

Estireu el genoll, mantenint la cama aixecada a nivell de malucs, amb el taló estirat cap endavant i la punta cap amunt.

Mantingueu la postura entre 8 i 10 segons.

Repetiu l'exercici 10 vegades amb cada cama.



x3
30"

6- ESTIRAMENT FEMORAL ASSEGUT

Posició inicial: asseguts a la punta de la cadira amb els peus planers a terra, l'esquena ben recta i les mans a la cintura.

Estireu una cama tant com pugueu, amb el taló a terra i la punta cap amunt. Si ho tolereu, podeu inclinar el tronc endavant des dels malucs, mantenint l'esquena recta.

Mantingueu la postura un mínim de 30 segons.

Repetiu l'exercici 3 vegades amb cada cama.

