



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

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

