



## EXERCICIS DE FORÇA PER A PERSONES MAJORS: QUARANTENA ACTIVA

Rodrigo Cano  
Esport i Salut

Tots els exercicis els realitzarem lentament i amb amplitud, acompassant la respiració al moviment:

1. Apretar un drap o pilota 15 vegades amb una mà i 15 vegades amb l'altra. Repetiu-ho 15 vegades més en cada mà.
2. Alçar pes per dalt dels múscles (el pes serà sobre sobre 1 kg. Podeu fer servir un paquet d'arròs o similar).

- L'exercici es pot fer dret o assegut en una cadira.
- Recolzeu els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Agafeu el pes als costats, a l'alçada dels múscles i amb les palmes de les mans cap avant. Inhala lentament.
- Exhaleu estirant lentament els braços pujant el pes per dalt del cap. Mantenint els colzes lleugerament flexionats.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu mentre baixeu lentament els braços.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



### Consell

A mesura que progresseu, podeu utilitzar peses més pesades, i si ho necessiteu, alterneu els braços fins que alceu el pes còmodament, amb els dos a la vegada.

3. Alçar pes lateralment (el pes serà sobre sobre 1 kg. Podeu fer servir un paquet d'arròs o similar).

- L'exercici es pot fer dret o assegut en una cadira.
- Recolzeu els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Agafeu el pes als costats, amb els braços caiguts, estirats i les mans mirant cap endins. Inhaleu lentament.
- Exhaleu estirant lentament els braços als costats fins a l'alçada dels múscles, tot mantenint els colzes lleugerament flexionats.



- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu mentre baixeu lentament els braços.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.

#### Consell

A mesura que progresseu, podeu utilitzar peses més pesades, i si ho necessiteu, alterneu els braços fins que alceu el pes còmodament, amb els dos a la vegada.

#### 4. Flexions de braços (el pes serà sobre sobre 1 kg. Podeu fer servir un paquet d'arròs o similar).

- Recolzeu els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Agafeu el pes als costats, amb els braços estirats i les mans mirant cap avant. Inhaleu lentament.
- Exhaleu flexionant lentament els colzes i pujant el pes als múscles.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu mentre baixeu lentament els braços.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



#### Consell

A mesura que va progressant utilitze peses més pesades i si ho necessita alterne els braços fins que alce el pes còmodament amb els dos a la vegada.

#### 5. Flexions contra la paret.

- De cara a una paret, separat un poc més que la llargada del braç. Amb els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Inclíneu el cos cap avant i recolzeu les mans a la paret, a l'alçada i amplada dels múscles.
- Flexioneu lentament els colzes sense alçar-los, acostant el cos a la paret mentre inhaleu.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Exhaleu estirant lentament els braços, tornant a la posició inicial.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



## 6. Desapegar-se de la cadira.

- Assegut en una cadira de braços, recolzeu els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Separeu l'esquena un poc de la cadira, ha d'estar recta, un poc inclinada cap avant i amb els múscles allunyats de les orelles.
- Recolzeu les mans en els braços de la cadira, les dos a la mateixa alçada. Inhaleu lentament.
- Exhaleu estirant lentament els braços i desenganxant el cos de la cadira.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu flexionant els colzes mentre baixeu lentament el cos.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



## 7. Alçar la cama per darrere

- De peus darrere d'una cadira. Amb una o les dues mans agafades per facilitar l'equilibri. Inhaleu lentament.
- Exhaleu mentre estireu una cama cap arrere lentament. Mantiu en tot moment la cama estirada, flexionant lleugerament la que teniu a terra. Eviteu inclinar-vos cap avant.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu tornant lentament la cama avant.
- Repetiu-ho 15 vegades en cada cama. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més en cada cama.



## 8. Alçar la cama de costat

- De peus darrere d'una cadira. Amb una o les dues mans agafades per facilitar l'equilibri. Inhaleu lentament.
- Exhaleu mentre estireu una cama lateralment cap al costat. Manteniu en tot moment la cama estirada, flexionant lleugerament la que teniu a terra. Eviteu inclinar-vos cap al costat contrari.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu tornant lentament la cama al centre.
- Repetiu-ho 15 vegades en cada cama. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més en cada cama.



## 9. Estirar la cama

- Assegut en una cadira amb l'esquena recolzada i recta i una tovallola davall dels genolls, sols tocaran a terra les puntes dels peus. Inhaleu lentament.
- Exhaleu estirant una cama completament, però sense bloquejar el genoll.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu flexionant lentament la cama tornant a la posició inicial.
- Repetiu-ho 15 vegades en cada cama. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més en cada cama.



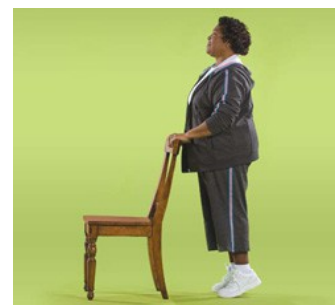
## 10. Esquat en cadira

- Assegut en la part de davant d'una cadira sense braços, amb l'esquena recta i els peus plans, un poc separats, alineats amb els múscles.
- Inhaleu inclinant el cos cap arrere, plegant els braços al pit.
- Exhaleu avançant el cos lentament i estirant els braços avant mentre us alceu.
- Inhaleu tornant a flexionar les cames i baixant lentament a la cadira.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



## 11. Alçar-se de puntetes

- De peus darrere d'una cadira. Amb una o les dues mans agafades per facilitar l'equilibri. Amb els peus recolzats, alineats i separats a l'amplada dels múscles. Inhaleu lentament.
- Exhaleu mentre estireu els peus tant com pugueu, alçant els talons i deixant sols recolzades les puntes.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Inhaleu tornant a recolzar els talons lentament.
- Repetiu-ho 15 vegades. Uns segons de descans i repetiu-ho 15 vegades més.



## 12. Equilibri a 1a cama

- De peus darrere d'una cadira i amb la mirada al front, separeu un peu del terra, mantenint l'equilibri.
- Aguanteu uns 10-15 segons i torneu a recolzar el peu.
- Repetiu-ho 5 vegades en cada cama. Uns segons de descans i repetiu-ho 5 vegades més en cada cama.
- Per més dificultat, es pot intentar fer l'exercici tocant amb un sol dit la cadira, o sense tocar-la.



## 13. Equilibri alçant i estirant la cama

- De peus i amb els peus recolzats, separats i alineats amb els múscles. Els braços en creu.
- Inhaleu portant una cama estirada cap arrere lentament, tocant amb la punta del peu el punt més allunyat possible.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Exhaleu recollint la cama i flexionant el genoll, alçant-lo al nivell del maluc.
- Manteniu la posició 1 segon.
- Repetiu-ho 5 vegades en cada cama. Uns segons de descans i repetiu-ho 5 vegades més en cada cama.

