



Exercici a casa per a gent gran

L'exercici físic és un protector neurocognitiu. Prevé i endarrereix el deteriorament cognitiu, tant per la seva influència sobre els factors de risc cardiovascular, com per si mateix i l'estimulació cognitiva que genera. És la millor eina per gaudir d'una bona salut i prevenir malalties.

Cal tenir present que és molt més important la constància que la quantitat. Resulta molt més efectiu realitzar pocs exercicis diverses vegades al dia que fer-ne una hora seguida. Per aquest motiu és important d'introduir l'exercici en les tasques diàries.

Tot i que el més recomanable és sortir a fer exercici com ara caminar un mínim de 10.000 passes, a casa també podem realitzar exercicis que ens ajudin a mantenir el to muscular, així com l'elasticitat i l'equilibri.

Proposem uns exercicis que serveixen per mobilitzar tot el nostre cos, de cap a peus:

- Exercicis cervicals: es poden realitzar davant d'un mirall o del televisor. Hem de portar la barbata al pit i tornar a la posició inicial; portar l'orella a l'espatlla i portar la barbata a l'espatlla, de forma lenta i parant al centre.
- Exercicis d'espatlles i braços: aixecar i baixar les espatlles, fer rotacions cap enrere, portar la mà al sostre, flexionar els colzes (amb o sense pes), portar la mà al clatell i portar la mà a l'esquena. Obrir i tancar les mans.
- Exercicis de tronc: asseguts en una cadira sense recolzar l'esquena, posar les mans a la cintura, portar el tronc cap endavant i cap a enrere, de costat, ajuntar les mans i estendre els colzes per fer rotacions de tronc cap a un costat i cap a l'altre.
- Exercicis de cames: asseguts, estendre els genolls; dempeus fer esquats flexionant lleugerament el cos cap endavant; asseguts, separar un peu alternativament, aixecar el genoll doblegat, estirar-lo, tornar a doblegar-lo i baixar.
- Exercicis de peus: amb els talons al lloc, aixecar la punta dels peus, primer juntes i després de forma alternada; fer el mateix amb els talons, fer punta-taló.

No dubti de consultar el seu fisioterapeuta respecte dels exercicis més adequats per al seu estat físic.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com