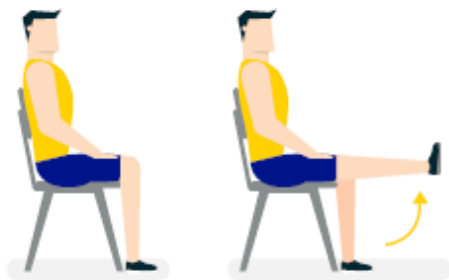


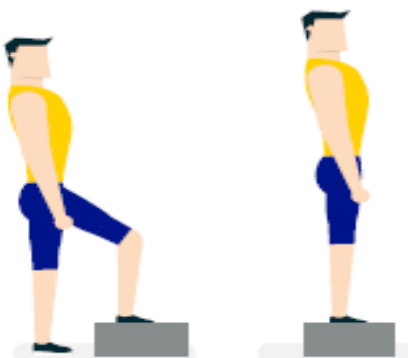
## RUTINES D'EXERCICI FÍSIC NIVELL BÀSIC

Dirigit a les persones més majors, amb escassa mobilitat o obesitat important que no realitzen exercici físic. Tenen com a objectiu contrarestar la pèrdua de densitat mineral òssia (i així prevenir l'osteoporosi), a més d'augmentar el to muscular. D'aquesta manera, disminueix el risc de caigudes, millora la funcionalitat i cuidem les articulacions. Són exercicis de baix impacte i molt fàcils de realitzar.

**Exercici 1A:** Extensió de cama assegut: Assegut mirant cap endavant amb els genolls doblegats a 90è, estén una cama fins a deixar-la estirada. Contreu el quàdriceps i torna a la posició inicial.



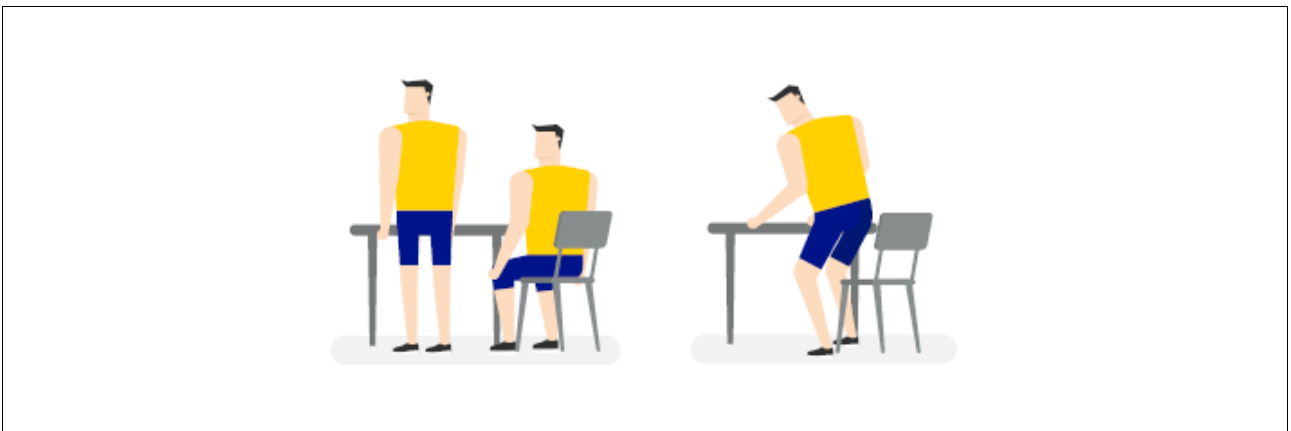
**Exercici 2A:** Steps: puja i baixa un graó amb l'esquena alçada. Si és necessari dona suport a una mà sobre la barana per a donar-te major seguretat.



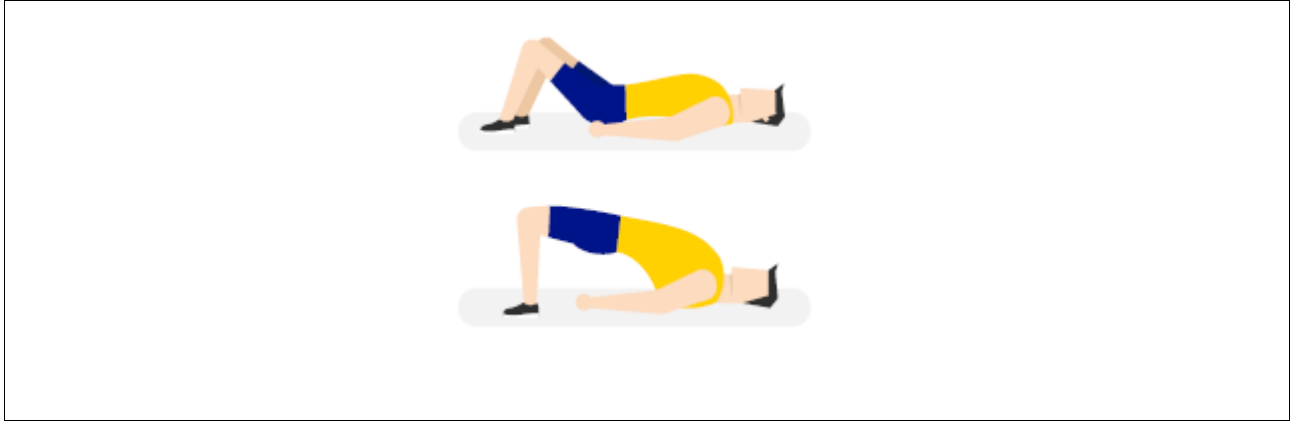
**Exercici 3A:** Curl de bíceps amb ampolles: Posa't dempeus i agafa dues ampolles d'aigua o de llet de 1-1.5L, deixa-les a l'altura dels malucs amb agarri supí (els palmells de les mans mirant cap al cel). Contreu els bíceps doblegant totalment els colzes i torna a la posició inicial.



**Exercici 4A:** Aixecar-se de la cadira amb suport: Aixeca't d'una cadira amb els peus separats a l'altura dels malucs. El cap i pit sempre han de mirar cap endavant. Repenja't amb les mans a la taula mans per a major seguretat.



**Exercici 5A:** Pont d'espatlles i glutis i suport pron: Tomba't boca amunt amb els peus recolzats en el sòl i els genolls a 90è. Col·loca les teves mans a banda i banda dels seus malucs. Eleva els malucs cap amunt contraient el sòl pelvià i l'abdomen.



Tornada a la calma: respira profund, camina i estira les articulacions.