

Exercicis diaris

Escalfament, estiraments i força muscular

La cadira sempre ha d'estar frenada



Els moviments han de ser lents i controlats

Escalfament, estiraments

CAP:

Exercici 1:

3



Girar el cap. Mirant d'un costat a l'altre, girant només el cap, vigilar no rotar la cintura escapular (espatlles)

Exercici 2:

3



Mirar al sostre i al terra. És important que en tot moment el tronc estigui recte

Exercici 3:

3



Rotació de cap, fer moviments de circumval·lació (rotació), rotant el cap, mantenint la cintura escapular quieta

BRAÇOS:

10

Braços en creu, fer moviments de rotació de braços, amb els colzes en extensió (tot el possible)



TRONC:

3

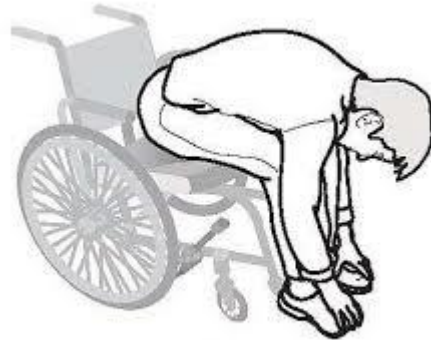


Exercici 1:



Rotació de tronc, asseguts amb la cintura pèlvica fixa (cul ben col·locat). Toquem la part posterior de la cadira, sense girar la cintura pèlvica

Exercici 2:



Flexo-extensió: ens toquem els peus, sense desferrar els isquios (cul) de la cadira

CAMES:

Exercici:



3



Amb l'esquena recta (tot el possible),
dur el genoll cap el pit (fins on arribi)

Força muscular

BRAÇOS:

Exercici 1:

Flexo-extensió d'espatlles: amb els braços en extensió (sense doblegar els colzes), agafar un pal amb les dues mans, pujar i baixar, estenent els braços el màxim possible

5 + 5 + 5

Se li pot col·locar pesos a la barra. Si no te dificultats per aixecar de forma coordinada els braços i tot dos arriben a la mateixa altura, ho pot fer sense barra i amb pesos als mm.ss.



Exercici 2:

Flexo-extensió de colzes, amb la barra reposant a les cames, sense moure les espatlles (dins el possible), dur les mans fins les espatlles

5 + 5 + 5

Es pot fer amb una barra o sense i amb pes o sense, com l'exercici anterior



Exercici 3:

3 + 3 + 3

Aixecar els braços per sobre el cap, amb els colzes en extensió (estesos), dur les mans cap a l'esquena. Es pot fer amb pes o sense

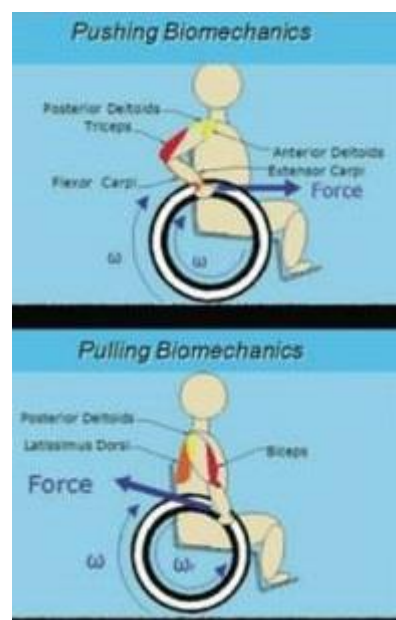


Exercici 4:

Moure la roda de la cadira (o fer el moviment, si no te cadira), de darrera cap en davant i tornar enrere

Durant aquest exercici treure els frens

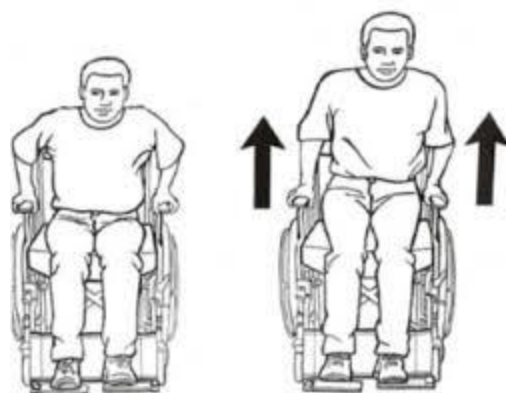
5 + 5 + 5



Exercici 5:

Pulsions, amb les mans al reposa braços fer extensió els braços i aixecar el cul

3 + 3 + 3



CAMES:

Exercici 1:



5 + 5 + 5

Extensió de genoll, dur la punta del peu cap a dalt, posant la cama el més recta possible, se li pot col·locar pes a l'altura del turmell

Exercici 2:



5 + 5 + 5

ABD-ADD, ajuntar i separar els genolls