

# MOU-TE A CASA!!

- **QUEDAR-SE A CASA és la millor eina que tenim per a combatre el COVID-19.**
- **-Tant per a augmentar la qualitat del nostre sistema immunològic com per a evitar la pèrdua de capacitat física a causa de l'estada prolongada a casa, és molt important REALITZAR UNA ACTIVITAT FÍSICA MÍNIMA DIÀRIA que pugui substituir la que realitzem eixint al carrer.**
- **Un dels principals grups de risc del COVID-19 és la GENT GRAN, però estar a casa setmanes sense eixir al carrer (que és principalment l'activitat que realitzen els nostres majors) pot causar problemes, principalment de mobilitat i salut.**
- **ACÍ TENIU UNA SÈRIE D'EXERCICIS ORIENTATS PERQUÈ LA GENT GRAN ELS REALITZE, SI POT SER, UNA VEGADA AL DIA.**
- **LA DURADA ÉS D'APROXIMADAMENT 30'.**
- **S'HAN D'ADAPTAR LES REPETICIONS I ELS TEMPS DE DESCANS DEPENENT DE L'ESTAT FÍSIC BASE DE CADA PERSONA.**

***“MÉS VAL FER UN POC QUE NO FER RES”.***

# MOU EL CAP EL CAP I EL COLL!

FEU-HO A  
POC A POC!



1. AMB EL COLL  
RECTE, BAIXA  
L'ORELLA FINS QUE  
TOQUE EL MUSCLE,  
TORNA EL CAP AL  
MIG I CAP A  
L'ALTRE COSTAT.

X5

A cada costat



2. AMB EL COLL  
RECTE, BAIXA LA  
BARBETA FINS AL  
PIT I DESPRÉS MIRA  
CAP AMUNT.

X10



3. AMB EL COLL  
I EL COS  
RECTES, MIRA  
CAP A  
L'ESQUERRA I  
CAP A LA DRETA.

X5

A cada costat

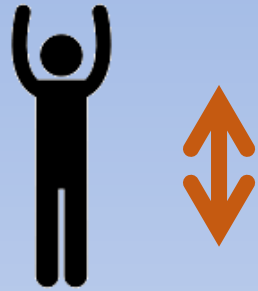


4. AMB EL COLL  
RECTE, FES UN  
CERCLE GRAN A  
CADA COSTAT.

X5

A cada costat

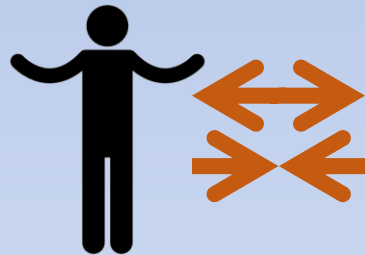
# MOU EL COS!



1. PUJA I BAIXA  
ELS DOS BRAÇOS  
ALHORA.

**x15**

ACOMPASSEU  
LA  
RESPIRACIÓ



2. OBRI I  
TANCA ELS  
BRAÇOS.

**x15**



3. PUJA UN BRAÇ I  
LATERALITZA EL COS.

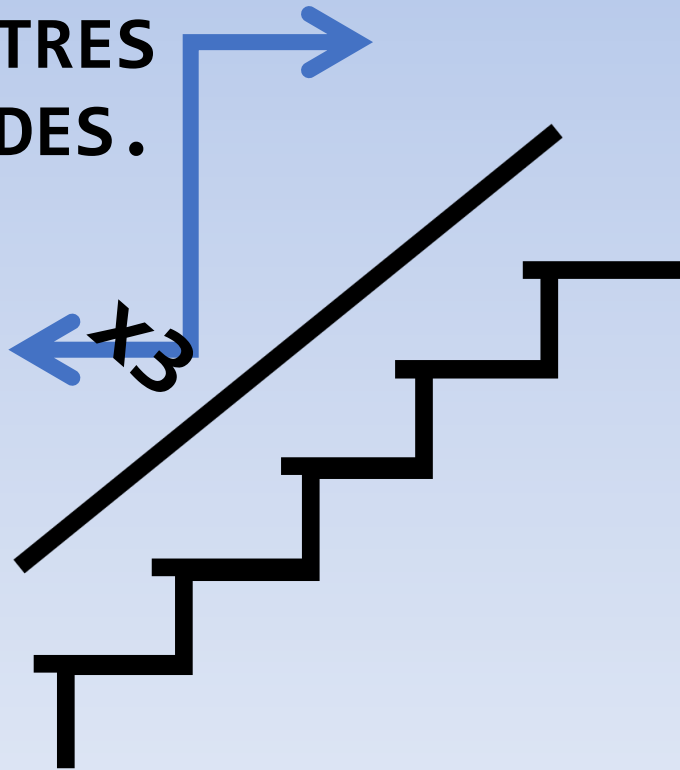
**x10** (a cada  
costat)



# MOU LES CAMES I EL COR!

DESCANSEU  
SI HO  
NECESSITEU

1. PUJA I BAIXA  
LES ESCALES D'UN  
PIS TRES  
VEGADES.



2. ALÇA'T I ASSENTA'T,  
SENSE TOCAR LA CADIRA AMB  
LES MANS, QUINZE VEGADES  
(POTS FER-HO EN TANDES DE  
CINC 🤗).



# MOU LES CAMES I EL COR!

3. ESTANT ASSENTAT,  
PUJA UNA CAMA I  
MANTÍN-LA DALT FINS  
QUE COMPTES DEU.



X3

Cada cama!

4\*. TENS UN PEDALIER O  
CINTA DE CÓRRER?  
PERFECTE! DEDICA-LI  
DEU MINUTS.

SI PODEU, FEU-HO  
DUES VEGADES AL  
DIA



10'



\*SI NO TENIU  
PEDALIER O CINTA,  
REPETIU L'EXERCICI  
1 o 2.