



ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



QUEDAT A CASA, PERÒ ACTIVA'T!

1ª SESSIÓ

ESCALFAMENT ESTIRAMENTS

- **Camina (3 minuts)**
- **Estira braços, cintura, cames (2 minuts)**
- **Desplaçaments:**
Passos grans, genolls amunt, talons darrere, fondos, Passos de soldat (5 minuts)





ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

**De peu darrere de la
cadira
(1 minut cada exercici)**

- **Alça talons i puntes**
- **Eleva genolls**
- **Flexiona genolls
(sentadilles)**
- **Eleva la cama cap
avant**
- **Eleva la cama cap
arrere**
- **Eleva la cama cap
avant**
- **Flexiona el cos i saluda**





ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

**Assegut a la cadira
(1 minut cada exercici)**

- **Obri i tanca les cames**
- **Fes la tisoleta**
- **Fes la bicicleta**
- **Alça els genolls**
- **Estira i flexiona els genolls**
- **Alça les cames alternativament**
- **Gira la cintura**





ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



TREBALL GLOBAL AMB CADIRA

**Assegut a la cadira
(1 minut cada exercici)**

- Flexiona el cos als laterals
- Balanceja el cos cap avant i cap arrere (engronsadora)
- Alça't i assenta't





ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



A BALLAR!

**Col·loca la radio o posa
la teua cançò preferida i
balla durant 10 minuts.**





ESPORTS
AJUNTAMENT D'OLIVA



RELAXACIÓ RESPIRACIÓ

RESPIRACIONS:

(Agafem aire lentament pel nas, i l'expulsem per la boca)

5 respiracions

- **Assenta't en la cadira**
- **Fes Rotació de muscles**
- **Obrir i tancar braços**
- **Estirar els braços i les cames**
- **Obrir i tanquem les mans**
- **Movem els dits**





CONSELLS PER ALS NOSTRES MAJORS

- 1. Hem d'alçar-nos a una hora prudent.
Cal dormir entre 7/8 h i NO més!**
- 2. S'ha de mantenir la mateixa higiene que quan anem a eixir per anar a les diferents activitats.**
- 3. El desdejuni serà lleuger**
- 4. Comencem el matí activant un poc el nostre cos en tasques de la casa. Ventilació, neteja, llavadora, etc.**
- 5. És hora de fer exercici físic!! Al menys 40 minuts (Hi ha molta informació en els mitjans de comunicació respecte a aquest tema)**
- 6. El dinar no ha de ser pesat**
- 7. S'ha de descansar un poquet després de dinar**
- 8. Cal caminar per la casa, eixir al balcó, aguar a la finestra varies voltes al dia.**
- 9. Anirà bé moure l'esquelet amb alguna música que t'agrade.**
- 10. És aconsellable prendre líquids entre hores com alguna infusió.**
- 11. El sopar haurà de ser frugal**