



PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC. PACIENT NO SARCOPÈNIC/A

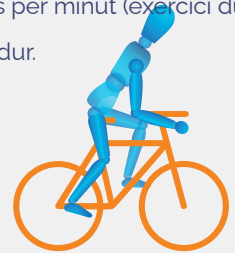
Li recomanem que faci l'exercici físic preferiblement a les primeres hores del matí o a primera hora de la tarda i sempre sense dolor.

► 1. EXERCICI DE RESISTÈNCIA (CAMINAR O ANAR AMB BICICLETA)

Caminar: 5 dies per setmana, un mínim de 30 minuts al dia, amb una cadència de pas de 90-100 passos per minut (exercici dur) o

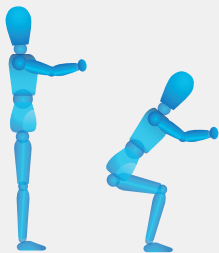
Bicicleta: 5 dies per setmana, un mínim de 30 minuts al dia, amb una intensitat valorada com a exercici dur.

Si parteix de sedentarisme, comenci per la meitat del temps i vagi'l augmentant progressivament.



► 2. EXERCICIS DE FORÇA

Els ha de fer a un ritme lent, 3 dies per setmana, en dies alterns (dilluns, dimecres i divendres), en 2 sèries de 10 repeticions cadascuna i amb un descans d'1 minut entre sèries. Ha d'incrementar la intensitat dels exercicis progressivament amb l'objectiu de portar el múscul fins al cansament (però sense arribar al punt de fatiga) al final de la segona sèrie.



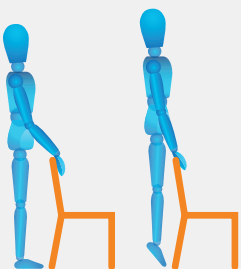
2.1 Flexió de genoll

- Peus separats a una distància equivalent a l'amplada dels malucs. Estiri els braços endavant per estabilitzar el cos.
- Abaixi el cos flexionant els genolls i tirant els malucs cap enrere (com si volgués seure en una cadira).
- Mantingui l'esquena dreta durant l'exercici.
- No superi els 90° de flexió dels genolls.



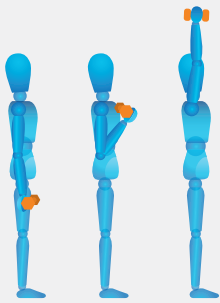
2.2 Genuflexió

- Amb els peus separats a una distància equivalent a l'amplada dels malucs, faci un pas llarg cap endavant amb una cama i flexioni els genolls.
- Mantingui el cos en posició vertical, alineat amb els malucs.
- No superi els 90° de flexió dels genolls ni dels malucs.
- Repeteixi l'acció amb l'altra cama.



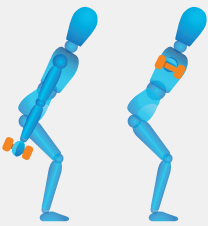
2.3 Posar-se de puntetes

- Dret/a, davant d'una cadira. Peus separats a una distància equivalent a l'amplada dels malucs. Esquena en posició vertical.
- Alci el cos separant els talons de terra tant com pugui, mantingui la posició 5 segons i abaixi els talons fins a terra lentament.



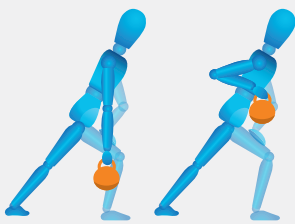
2.4 Flexionar i alçar els braços amb un pes a la mà

- Agafi una mica de pes (mínim 1 kg) amb cada mà.
- Esquena dreta i bon suport dels peus a terra.
- Apugi les mans cap a les espatlles amb els palmells mirant cap al cos.
- Alci les mans en direcció al cel amb els palmells de les dues mans mirant-se.
- Abaixi-les desfent el mateix moviment.



2.5 Separar els braços del cos cap als costats (amb un pes a la mà)

- Agafi una mica de pes (mínim 1 kg) amb cada mà.
- Esquena dreta i amb una mica d'inclinació cap endavant. Bon suport dels peus a terra i mínima flexió dels genolls.
- Braços en direcció a terra amb els colzes amb una mínima flexió.
- Alci els braços lateralment fins a l'altura de les espatlles, mantingui'ls alçats 5 segons i abaixi'ls lentament a la posició inicial.

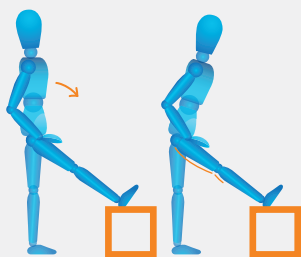


2.6 Aixecar un pes

- Agafi una mica de pes (mínim 1 kg) amb cada mà.
- Esquena dreta alineada amb la cama de darrere. Cama de davant flexionada.
- La mà contrària a la cama flexionada és la que treballa. Braç estirat cap a terra.
- Estiri el pes cap amunt fins a l'altura de l'aixel·la, flexionant el colze i tirant-lo cap enrere.
- Mantingui la posició 3 segons i baixi lentament a la posició inicial.

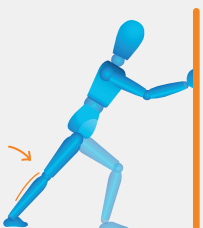
▶ 3. ESTIRAMENTS

Els ha de fer 3 dies per setmana, en dies alterns (dilluns, dimecres i divendres), després dels exercicis de força. Mantingui la tensió durant 15 segons i faci 4 repeticions.



3.1 Tensió a la part posterior de la cuixa

- Dret/a, davant d'un esglaó. Posi un peu sobre l'esglaó, amb la punta mirant cap al cos i les cames estirades.
- Mantinent l'esquena dreta, inclini's cap endavant fins a sentir l'estirament a la part posterior de la cama.
- Mantingui la posició durant el temps requerit.



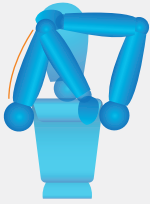
3.2 Tensió a la part posterior de la cama

- Davant d'una paret, recolzi-hi les mans a l'alçada de les espatlles.
- Posi un peu prop de la paret, amb flexió del genoll, i l'altre just darrere el cos amb el genoll estirat i sense aixecar el taló de terra.
- Mantingui la posició durant el temps requerit.



3.3 Tensió a la part anterior de la cuixa

- Dret/a, sobre una sola cama.
- Agafi's el peu pel dors amb la mà del mateix costat.
- El genoll de la cama que treballa alineada amb l'altra cama i orientada mirant a terra.
- Estiri el peu cap al gluti deixant que el genoll vagi una mica cap enrere sense moure el cos.
- Mantingui l'estirament durant el temps requerit.

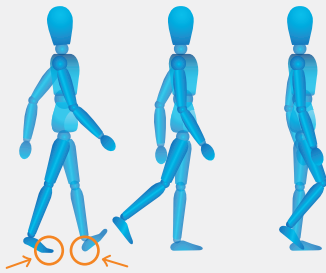


3.4 Tensió a la part lateral del braç

- Dret/a, amb els peus separats a una distància equivalent a l'amplada dels malucs.
- Un braç darrere del cap, agafat pel colze amb la mà contrària.
- Estiri lentament el colze amb la mà en direcció cap avall fins que noti l'estirament.
- Mantingui l'estirament durant el temps requerit.

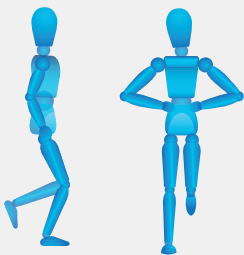
► 4. EXERCICIS D'EQUILIBRI

Els ha de fer 2 dies per setmana, en dies alterns (dimarts i dijous), amb sessions d'exercicis de 15 minuts cadascuna.



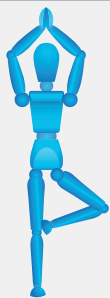
4.1 Caminar trepitjant amb els talons

- Camini posant el taló del peu de davant tan a prop com pugui de la punta del peu de darrere. Com si caminés sobre una corda.
- El cos ben estirat cap amunt, sense mirar a terra, mantenint la mirada horitzontal i fixa en un mateix punt.



4.2 Aguantar-se amb una sola cama

- Davant d'una superfície estable per si necessita recolzar-se mentre fa l'exercici.
- Cos recte i maluc alineat.
- La cama que toca a terra amb una mínima flexió de genoll.
- Intenti mantenir l'equilibri sense que la cama contrària toqui a terra. Si li resulta fàcil mantenir l'equilibri, pot fer moviments amb el peu alçat, simulant escriure les lletres de l'abecedari a l'aire.
- Alterni les dues cames.



4.3 Aguantar-se amb un sol peu

- Dret/a, cos ben estirat.
- Aguantis amb un sol peu a terra. Amb l'altre peu, intenti posar la planta a la cara interna del genoll contrari.
- Mantingui l'equilibri i alterni les dues cames.

► CALENDARI D'ENTRENAMENT

Resistència moderada

Força, equilibri i estirament

| DL | DM | DC | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| X | X | X | X | X | X | |
| X | | X | | X | | |