



PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC. PACIENT SARCOPIÈNIC/A

Recomanem fer 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)

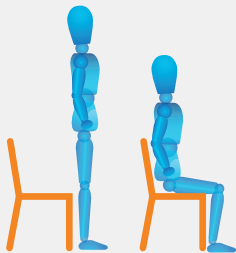
Caminar: 5-6 dies per setmana, un mínim de 45 minuts al dia, amb una cadència de pas de 70-80 passos per minut (exercici dur) o

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.

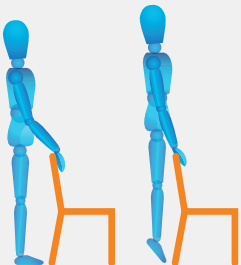
► 2. Exercicis de força

Els ha de fer 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. Mantingui l'exercici 5 segons. La intensitat dels exercicis s'ha d'incrementar progressivament amb l'objectiu de portar el múscul fins al cansament (però sense arribar al punt de fatiga) al final de la segona sèrie. Ha de fer els exercicis a un ritme lent.



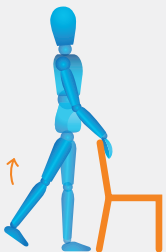
2.1 Aixecar-se de la cadira

- Peus separats a una distància equivalent a l'amplada dels malucs, pes repartit per tota la planta del peu.
- Posi's els braços als malucs.
- Abaixi el cos flexionant els genolls i tirant el maluc cap enrere.



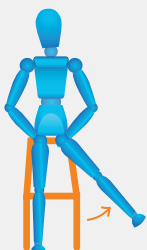
2.2 Posar-se de puntetes

- 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.



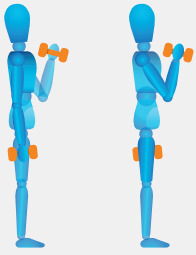
2.3 Tirar la cama cap enrere

- Dret/a davant d'una cadira. Cos ben recte sense inclinar-lo cap endavant.
- Tiri una cama cap enrere, amb el genoll completament estirat, separant el peu de terra.
- Mantingui la posició 5 segons i torni a la posició inicial.



2.4 Tirar la cama cap a un costat

- Dret/a davant d'una cadira, cos ben recte sense inclinar-lo cap als costats.
- Tiri una cama cap enrere, amb el genoll completament estirat, separant el peu de terra.
- Mantingui la posició 5 segons i torni a la posició inicial.
- Alterni el treball de les dues cames.



2.5 Flexionar els braços amb un pes a la mà

- Agafi una mica de pes (mínim 0,5 kg) amb cada mà.
- L'esquena recta i bon suport dels peus a terra.
- Alcï una mà cap a l'espatlla amb el colze mirant a terra i mantingui la posició 5 segons.
- Torni a la posició inicial de manera molt lenta i controlada.
- Alterni el treball dels dos braços.

▶ 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. Mantingui l'estirament en el punt de tensió, però sense dolor.

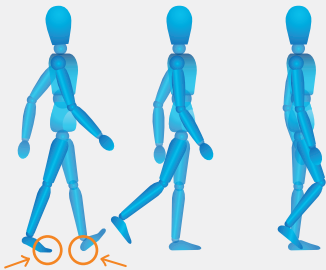
3.1 Tensió a la part posterior de la cuixa



- Assegut/da a la vora d'una cadira.
- Els genolls totalment estirats amb els talons recolzats a terra.
- Inclini el pes del cos cap endavant, deixant caure el cap per dins de les cames.
- Abraci's les cames posant les mans tan a prop com pugui dels turmells.
- Mantingui l'estirament durant el temps requerit.

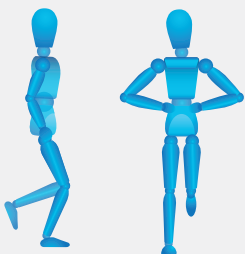
▶ 4. Exercicis d'equilibri

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'alfabet a l'aire.
- Alterni les dues cames.

▶ Calendari d'entrenament

	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
Resistència moderada	X	X	X	X	X	X	
Força, equilibri i estirament	X		X		X		