



Gimnàstica suau.
Rutina d'exercicis
saludables.



SALUT I ESPORT





Gimnàstica suau

Introducció

L'activitat física ajuda a mantenir actiu el nostre organisme des de la infància fins l'edat adulta. També pot ajudar-nos a prevenir problemes de salut i a millorar el nostre estat físic i mental.

El següent document presenta 3 rutines orientades a la població d'edat més avançada que no acostumi a fer exercici o en faci en molt poca mesura. Es tracta d'exercicis generalment funcionals que tenen transferència en el dia a dia. Per tant, ens centrarem en moviments quotidians com poden ser aixecar-se de la cadira, pujar i baixar escales, agafar bosses de la compra, etc.

Degut a les característiques d'aquesta població, les rutines han de fer-se amb una intensitat baixa, centrant-nos en fer el moviment el més ampli possible per millorar el rang articular. En el moment en què haguem assolit un bon nivell de funcionalitat podrem augmentar la intensitat i el volum dels exercicis.

A continuació es presenten els continguts de 3 sessions d'entrenament les quals s'organitzen de la següent manera:

1. Escalfament: 10' d'exercicis a baixa intensitat per activar el cos
2. Par principal: exercicis de força-resistència adaptats i per millorar la mobilitat articular.
3. Tornada a la calma: exercicis d'estiraments i relaxació.

Les sessions de gimnàstica suau estan plantejades de manera que es puguin fer diàriament, treballant tot el cos de manera progressiva per millorar la qualitat de vida de les persones d'edat avançada.

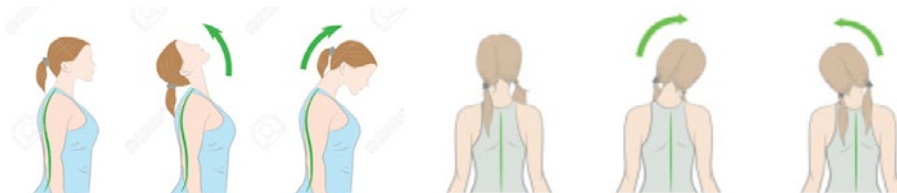
1

Rutina 1

PRIMERA PART: Escalfament (10 minuts)

1. Caminar per casa durant aproximadament 3 minuts a ritme constant (és igual l'espai que tinguis, pots anar i tornar, caminar en cercles, com prefereixis). *Si camines en cercles no vagis sempre en el mateix sentit, ves alternant.

2. Escalfament de coll: Moure el cap a poc a poc 5 vegades cap a davant, darrere i cap als costats.



3. Escalfament de braços: Aixecar els braços cap als costats i a continuació fem el gest de córrer amb els braços no molt ràpid durant 5 repeticions. (sense pes)



4. Escalfament de cames: Asseguts a una cadira, aixecar el peu estirant la cama, activant així el genoll, turmell i també maluc.



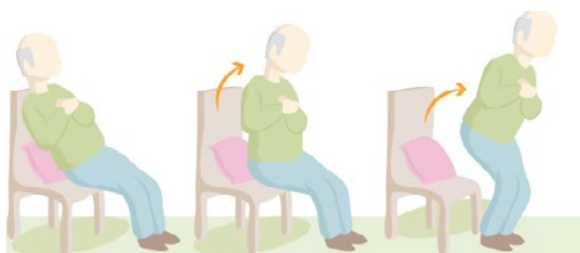
SEGONA PART: Part principal (15 minuts)

Exercici 1. Aixecar-se del llit

Estirar-se i aixecar-se del llit 5 vegades activant cames, braços i tronc.

Exercici 2. Seure a la cadira (Squat)

Posa una cadira davant d'una paret perquè no es mogui i situa't davant. Seu i aixeca't lentament 10 vegades, si pot ser sense ajuda dels braços. Intenta no seure completament, només recolzar el cul una mica, així treballaràs cames.



1

Exercici 3. Agafar les provisions de l'armari de dalt

Agafa qualsevol objecte amb el pes que et resulti còmode per l'exercici (1 paquet d'1kg d'arròs, una ampolla d'aigua plena, etc.) i aixeca els braços com si l'estiguessis agafant de l'armari de més amunt. Puja i baixa l'objecte 10 vegades amb cada braç. D'aquesta manera treballaràs braços.



Exercici 4. Escales

Es pot fer amb escales pujant i baixant 10 escales amb cada cama. També es pot fer de la següent manera: De peu i recolzat amb una mà a una cadira o paret, s'haurà d'aixecar i baixar una cama i després l'altre. Fer-ho 10 cops amb cada cama.



Exercici 5. Agafar la bossa (Dead lift)

Posa el producte que has utilitzat anteriorment a una bossa de plàstic si en tens, sinó, posa'l directament a terra. L'exercici consta en agafar el producte del terra i tornar-lo a deixar 10 vegades.



1

TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

Exercici 1. Estirament de coll

Moure el cap endavant i darrere, aguantar 10 segons ajudant-se de les mans. Fer-ho també lateralment.



Exercici 2. Estirament de braços

Ens agafem amb una mà de l'espatlla contrària i empenyem el braç durant 10 segons.



Exercici 3. Estirament total

Ens estirem a un llit i fem una extensió de tot el cos el màxim que puguem durant 10 segons, (braços a dalt i cames a baix com si ens estiguessin estirant de mans i peus). Descansem 10 segons i tornem a estirar 10 segons més.



2

Rutina 2

PRIMER PART: Escalfament (10 minuts) (Com a la Rutina 1)

SEGONA PART: Part principal (15 minuts)

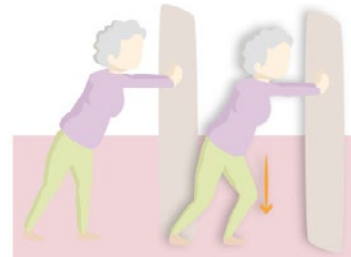
Exercici 1. Estirament isquios

Recolza una cadira a una paret perquè no es mogui i posa't de peu darrera. Agafa amb les dues mans la part superior de la cadira. Has de mantenir recta l'esquena i les espatlles. Flexiona el maluc inclinant el cos cap a davant fins que estiguis en paral·lel amb el terra. Has de mantenir la posició durant 10-15 segons i descansa uns altres 10-15. Repeteix l'acció 4 vegades.



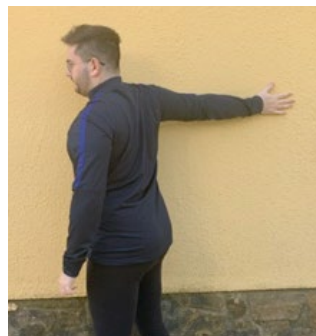
Exercici 2. Estirament bessons

Posa't de peu davant d'una paret amb el braç completament estirat. Posa les mans a la paret flexiona una cama deixant l'altra estirada completament. Aguanta la posició durant 10-15 segons. A continuació l'altra cama. Fes cada cama 4 vegades.



Exercici 3. Estirament de pit

Posa't de peu i estira un braç el màxim que puguis cap a darrera. Si tens una superfície on recolzar la mà millor. Aguanta en aquesta posició 15 segons i descansa uns altres 15 segons. Fes l'exercici 4 vegades.



2

Exercici 4. Estirament de coll frontal

Seu a una cadira i agafa't el cap per darrera amb les mans, de manera que quedi el cap baixat endavant. Aguanta en aquesta posició 15 segons i descansa uns altres 15 segons. Fes l'exercici 4 vegades.



Exercici 5. Estirament de coll lateral

Seu a una cadira i agafa't el cap per costat amb una mà, de manera que quedi el cap inclinat a un costat. Aguanta en aquesta posició 15 segons i descansa uns altres 15 segons. Fes l'exercici 4 vegades.



TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

Com ja hem estirat durant tota la sessió, aquí només farem el nostre preferit:

1. Estirament total

Ens estirem a un llit i fem una extensió de tot el cos el màxim que puguem durant 10 segons, (braços a dalt i cames a baix com si ens estiguessin estirant de mans i peus) descansem 10 segons i tornem a estirar 10 segons més



3

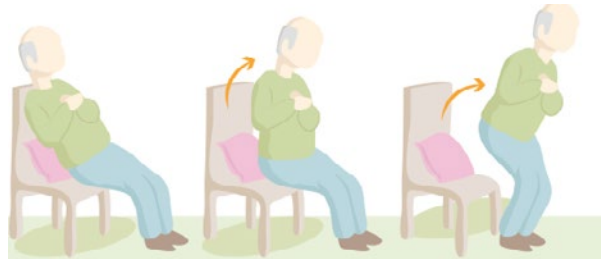
Rutina 3

PRIMER PART: Escalfament (10 minuts) (Com a la Rutina 1)

TERCERA PART: Part principal (15 minuts)

Exercici 1. Aixecar de la cadira + volta

Posa una cadira davant d'una paret perquè no es mogui i situa't davant. Seu i aixeca't lentament 10 vegades, si pot ser sense ajuda dels braços. Intenta no seure completament, només recolzar el cul una mica, així treballaràs cames. Cada vegada que t'aixequis fes una volta a la cadira alternant dreta i esquerra.



Exercici 2. Aixecar cama des de assegut

Seu a la mateixa cadira que has utilitzat abans i aixeca la cama el màxim possible 10 vegades amb cada cama.



Exercici 3. Obrir i tancar braç amb pal d'escombra

Agafa un pal d'escombra i recolza'l al terra, estira el braç completament i agafa'l còmodament. El canell ha d'estar davant teu, alineat amb colze i espatlla. Obre fins que el braç et quedi al costat i torna a tancar. Així 10 vegades amb cada braç



3

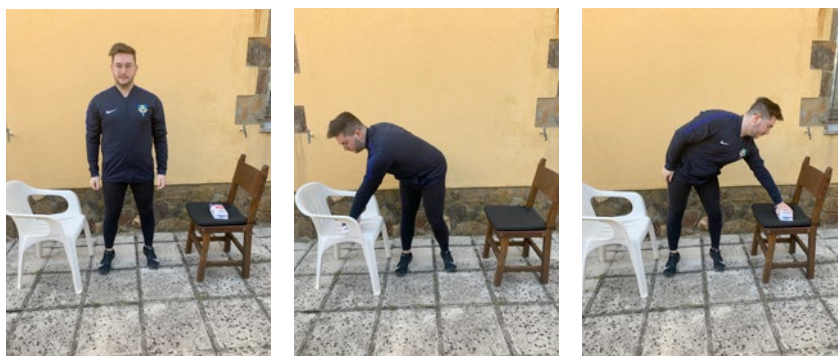
Exercici 4. Neteja amb el drap

Posa't davant d'un armari o vidre, etc. i agafa un drap. Deixa'l a terra. Primer has d'agafar el drap, a continuació pujar el braç amb el drap al màxim que puguis i per últim fregar l'armari/estanteria, etc. dues vegades cap a cada costat. Fes-ho 5 vegades amb cada braç.



Exercici 5. Rotació de tronc per posar bé les coses

Agafa un paquet d'arròs, llenties, etc. d'un kilogram i disposa't entre 2 superfícies (poden tenir la mateixa alçada o no però han d'estar prou a prop). Posa els peus a terra i sense moure'ls de lloc, agafa l'objecte d'una superfície amb el braç més allunyat i posa'l a l'altre. Canvia l'objecte de superfície 10 vegades.

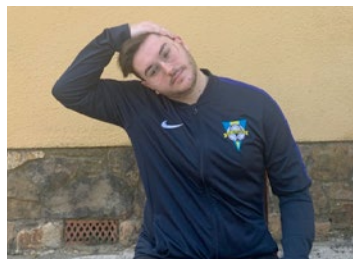


3

TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

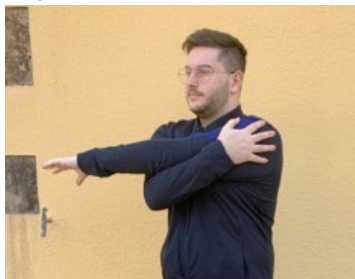
Exercici 1. Estirament de coll

Moure el cap endavant i darrere, aguantar 10 segons ajudant-se de les mans. Fer-ho també lateralment.



Exercici 2. Estirament de braços

Ens agafem amb una mà de l'espatlla contrària i empenyem el braç durant 10 segons.



Exercici 3. Estirament total

Ens estirem a un llit i fem una extensió de tot el cos el màxim que puguem durant 10 segons, (braços a dalt i cames a baix com si ens estiguessin estirant de mans i peus). Descansem 10 segons i tornem a estirar 10 segons més.



Imatges extretes de:

- *Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.*
- *Ejercicios para evitar el dolor de cuello. www.ortopedia41.com*
- *Ejercicios para Ejercicios tras cirugía de Prótesis Total de Rodilla. www.traumatologiahellin.wordpress.com*



Pavelló Municipal d'Esports de Palamós
Pl. Vila-romà, 1 - 17230 Palamós
Telèfon: 972 318 614
Email: esports@palamos.cat

