



PAUTA D'EXERCICIS I RECOMANACIONS PER A L'OSTEOPOROSI

1 EXERCICI DE GLUTIS



Indicacions:

- Estirat boca per amunt amb els genolls flexionats.
- Es tracta d'aixecar el cul tensant els glutis, aguantar la posició 5 segons i baixar.

2 ISOMÈTRIC DE QUÀDRICEPS



Indicacions:

- Assegut amb la cama estirada recolzada al damunt d'un esgraó o caixa.
- Es tracta de flexionar el peu portant la punta cap a nosaltres i desenganxar el taló, mantenir la posició 5 segons i baixar.

3 EXERCICI DE REPROGRAMACIÓ DE BRAÇOS

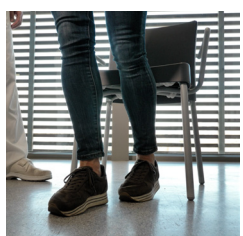


Indicacions:

- Assegut agafant dues manualles o ampolles d'aigua.
- Es tracta de pujar els braços flexionant i estirant els colzes, i baixar els braços estenent i flexionant els colzes.



4 TREBALL DE CAMES I CORE



Indicacions:

- Assegut a una cadira
- Es tracta d'aixecar-se portant els braços cap endavant, o bé fer-ho ajudant-se dels reposabraços i ajudant-se més primer d'una cama i després de l'altre.

5 EXERCICI DE CAMES AMB CÀRREGA



Indicacions:

- Dret, amb l'ajut d'un esgraó o un step.
- Es tracta de pujar-lo i baixar-lo, i pots alternar pujant amb una o l'altre cama.

Consulta el vídeo



Rutina

Realitzar els exercicis **diàriament** mínim 1 sèrie de 10 repeticions i un màxim de 3 series