

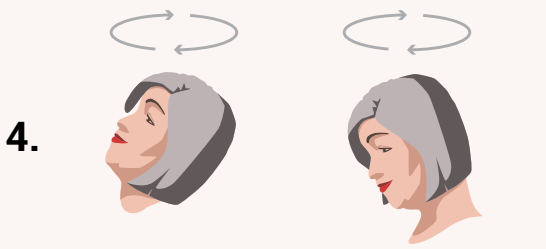
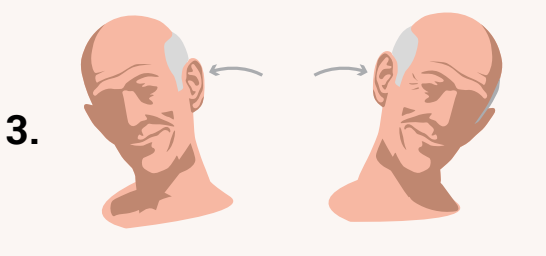
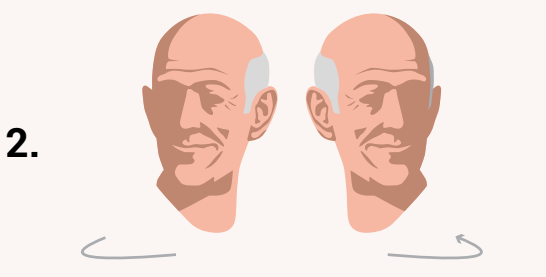
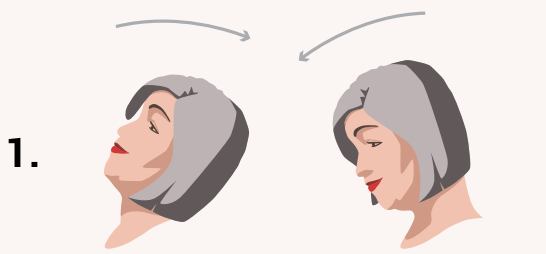
# 5 Exercicis físics per a fer a casa

\* Font: Exercicis extrets del PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ PER A PERSONES AMB ALZHEIMER de CEAFA

Vos passem un exemple de rutina d'exercicis diaris que podeu anar adaptant, ampliant o intercalant segons les condicions del nostre/a familiar.

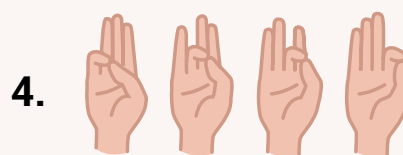
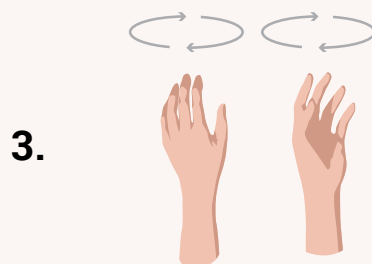
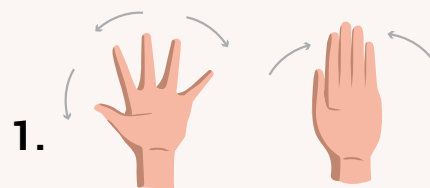
## TAULA 1. CAP

1. Inclinar avant i arrere. 5 repeticions.
2. Girar a esquerra i dreta. 5 repeticions a cada costat.
3. Inclinar a esquerra i dreta mirant al capdavant. 5 repeticions a cada costat.
4. Girs complets a esquerra i dreta a poc a poc. 3 repeticions a cada costat.



## TAULA 2. MANS

1. Unir i separar els dits amb la mà oberta. 5 repeticions cada mà.
2. Obrim i tanquem les mans com munyint. 5 repeticions cada mà.
3. Girar les palmes cap a dins i cap a fora. 5 repeticions cada mà.
4. Tocar amb el polze la punta de la resta dels dits, d'un en un amb totes dues mans. 5 repeticions cada mà.



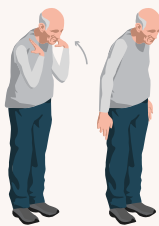
# Exercicis físics per a fer a casa

\* Font: Exercicis extrets del PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ PER A PERSONES AMB ALZHEIMER de CEAFA

## TAULA 3. BRAÇOS

1. Flexionar els dos braços amb els colzes pegats al tronc. 10 repeticions.
2. Pujar els braços per damunt del cap fins a fer-se tocar totes dues mans, passant per posició braços en creu. 10 repeticions.
3. Pujar totes dues mans per davant del cos amb braços estirats fins a situar-los per damunt del cap. 10 repeticions.
4. Mans en el pit, colzes a l'altura del muscle i obrir i tancar braços. 10 repeticions.

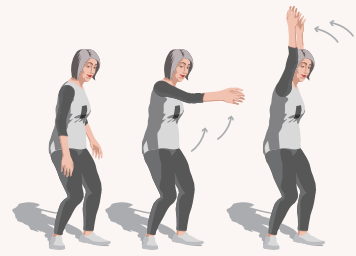
1.



2.



3.



4.



## TAULA 4. CINTURA - TRONC

1. Mans a la cintura, girar a l'esquerra i dreta. 5 a cada costat.
2. Mans en cintura, inclinar-se a esquerra i dreta sense moure peus. 5 a cada costat.
3. Inclinem cap avant amb les cames semiflexionades tractant de tocar amb les mans els peus. 10 repeticions.
4. Mans en la cintura mirant al capdavant, rotacions de maluc sense moure els peus. 5 repeticions a cada costat.

1.



2.



3.



4.

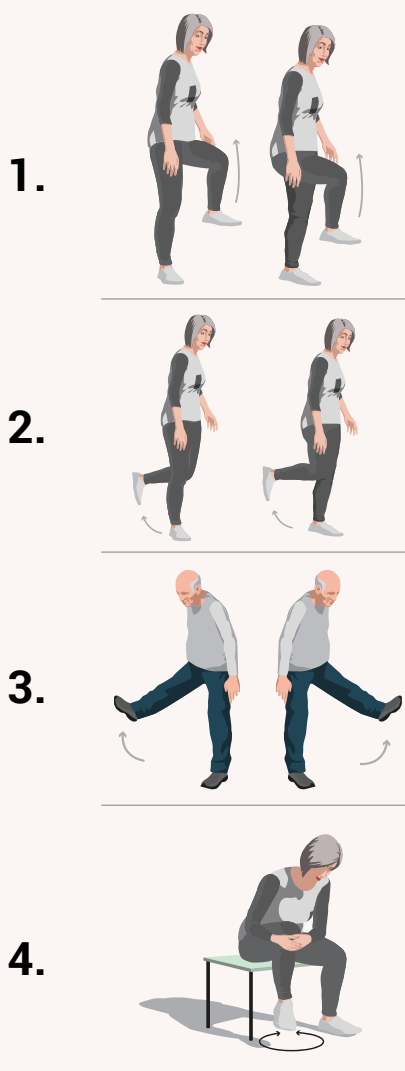


# Exercicis físics per a fer a casa

\* Font: Exercicis extrets del PROGRAMA D'ESTIMULACIÓ PER A PERSONES AMB ALZHEIMER de CEAFA

## TAULA 5. CAMES

1. Pugem un genoll i una altra alternativament. 5 amb cada cama.
2. Pujar el peu cap endarrere acostant-lo al gluti doblegant els genolls alternant un i un altre peu. 5 amb cada cama.
3. Obrir una cama deixant-la en l'aire, cap a un costat, alternant l'una i l'altra, cames estirades. 5 amb cada cama.
4. Asseguts, subjectem amb els dits de les mans entrelaçades, un genoll elevat el peu en l'aire, girar aquest peu cap a dins primer i després cap a fora. 10 repeticions cada cama.



## TAULA 6. PEUS

1. Posar-se de puntetes. 10 repeticions.
2. Asseguts, elevar les capdavanteres dels peus secundant-se en el taló. 10 repeticions.
3. Obrir i tancar les capdavanteres dels peus. 10 repeticions.
4. Asseguts, peus en l'aire, girar les capdavanteres dels peus cap a dins i cap a fora. 5 vegades per a dins i 5 per a fora.

