

Índex

- 1.** Introducció
- 2.** Patologies més freqüents en la tercera edat
- 3.** Principals necessitats i exercicis recomanats
- 4.** Recomanacions generals d'ús
- 5.** Descripció dels exercicis
- 6.** Beneficis aportats en les activitats de la vida diària

1. Introducció

Aquest manual és una guia orientativa on es donen totes les eines per a poder utilitzar l'espai lúdic per a la gent gran i extreure el màxim de beneficis. Està dirigit a totes les persones que estan a cura de la gent gran.

L'objectiu és ajudar i aconsellar a la gent gran a tenir una activitat física, a promoure el moviment i l'exercici, amb la finalitat de millorar la seva qualitat de vida.

Volem animar a tot el personal que està al costat de la gent gran a promoure aquest objectiu. Ja sabem que la gent gran té tendència a la inactivitat i això té unes conseqüències com poden ser la pèrdua de l'equilibri, la rigidesa, les caigudes de repetició i la impossibilitat per a realitzar determinats moviments necessaris per a realitzar les activitats de la vida diària.

Aquest equip està pensat per a prevenir i disminuir tots aquests efectes. S'ha creat un espai en forma de circuit on es treballen totes les parts del cos, treballant els mateixos moviments que fem servir diàriament, de manera que es fa exercici complet i adequat a les necessitats de cada persona.

Són exercicis que es poden realitzar en companyia d'altres companys o familiars de manera que afavoreixen la socialització i la motivació de la persona.

2. Patologies més freqüents en la 3^a edat

- Limitacions articulars de malucs, genolls, espatlles i mans
- Deformitats de mans, genolls i peus
- Artrosi de genolls, malucs i mans
- Problemes de marxa (bastó)
- Trastorns d'equilibri
- Dolor
- Pèrdua de visió



- Problemes cardiorespiratoris
- Rigidesa
- Pèrdua de motricitat
- Pèrdua de coordinació
- Caigudes de repetició
- Cifosi
- Escoliosi
- AVC: hemiplegia (paràlisi de mig cos)
- Parkinson (tremolor, problemes de marxa, rigidesa)
- Deformatat de peus, dolor i problemes d'estabilitat
- Problemes de retorn venós de les cames



3. Principals necessitats físiques

- Estiraments musculars
- Augment de l'amplitud articular
- Treball cardiorespiratori
- Treball circulatori de les cames
- Treball d'equilibri
- Treball de la marxa
- Treball de coordinació motora
- Treball de coordinació mà-ull
- Treball de la propiocepció (adaptació de la marxa a diferents terrenys o terrenys irregulars)
- Treball de columna

4. Recomanacions generals d'ús

L'espai lúdic per a la gent gran està format per estacions disposades en forma de circuit o bé individualment.

S'aconsella realitzar primer una volta al circuit com escalfament i posteriorment situar-se en les estacions més adequades a les necessitats de cada persona.

Per a persones en bon estat físic que no requereixen un exercici específic es recomana fer el circuit diverses vegades, de manera que continuïn treballant tot el cos, preveient possibles patologies i realitzant un treball cardio-respiratori molt important.


Per a persones amb una patologia concreta hi ha diverses estacions on poden treballar la part del cos que més necessiten.

Sigui el que sigui la modalitat escollida, hi ha una sèrie de pautes que no podem oblidar i que són molt importants per a aprofitar els beneficis del joc sense perill de lesió.

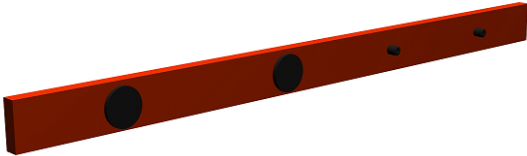
- Farem entre 5 i 10 repeticions de cada exercici
- L'exercici es realitzarà de manera lenta, suau i controlada
- Els moviments han de realitzar-se amb tota l'amplitud possible
- Mai hem d'arribar a sentir dolor
- En cas de cansament o dolor ens pararem, i descansarem
- Cada persona ha de realitzar l'exercici en funció de les seves qualitats físiques
- Mai compararem ni intentarem imitar als companys
- Els estiraments s'han de realitzar de manera suau i sense rebot
- Sempre mantindrem la columna en posició recta i evitarem les torsions
- Millor dur calçat còmode
- Vigilarem sempre de col·locar els peus de manera correcta i segura
- Sempre estarem atents a l'exercici


Recordem que és normal els primers dies sentir dolor muscular i cansament després d'una sessió. Són el que anomenen "tiretes" i aniran desapareixent amb els dies i l'exercici continuat. Les "tiretes" són sempre sinònim de treball.

5. Descripció dels exercicis


ESCALA DE DITS	
Exercici	Pujar i baixar per l'escala amb els dits amb els dits índex i mig.
Millora	Mobilitat de dits i espatlles, coordinació, agilitat i força muscular de les extremitats superiors. Coordinació visual i motora.
Utilitat	Obertura de la mà i estirament de la musculatura intrínseca de la mà. Evitar les rigideses causades per l'artrosi i deformitats. Treballar la mobilitat fina dels dits (cordar botons...). Estirament de la columna. Mobilitat de l'espatlla (agafar coses altes, vestir-se, penjar roba...)

BARRA CORBA	
Exercici	Fer passar l'anella per la barra sense tocar-la.
Millora	Mobilitat del canell, colze i espatlla. Coordinació visual i motora. Agilitat.
Utilitat	Millorar la mobilitat de les extremitats superiors, sobretot l'espatlla, prevenint la rigidesa, molt freqüent en la gent gran. Facilita feines com: pentinar-se, vestir-se, rentar-se, penjar la roba. Al mateix temps fem estiraments suaus de la columna.


CARGOLS	
Exercici	Cargolar i descargolar. Si fem servir el mòdul gran treballem més el canell i si fem servir els petits treballem més els dits.
Millora	Mobilitat articular dels dits, canell i colze. La pronosupinació (girar la palma de la mà a dalt i a baix). La força i agilitat dels dits. La mobilitat fina dels dits. Millorem la pinça.
Utilitat	Ens ajuda a cordar i descordar botons, sabates... Millorem el moviment d'obrir les portes amb la clau o la maneta. Ens ajuda a agafar petites coses i treballar amb elles (llapis, coberts...). Facilita que puguem obrir pots i el moviment per menjar del plat a la boca. El fet de moure el colze i el canell ens ajuda a evitar les rigideses articulars.

TAMBORET MÒBIL	
Exercici	Equilibri en bipedestació.
Millora	L'equilibri, el ritme, la propiocepció del turmell, la força muscular dels glutis, que faciliten la bipedestació i la marxa.
Utilitat	Evitar caigudes de repetició, poder estar dret a l'autobús, caminar en diferents terrenys i nivells.

Exercici	Feina de cintura, agafats a la barra fent girs.
Millora	La mobilitat de la cintura, la figura, el ritme i l'elasticitat.
Utilitat	Recuperar la figura de la cintura, millorar l'amplitud del pas en caminar, evitar caigudes.

SEIENT MÒBIL	
EXERCICI	Ens col·loquem asseguts a la plataforma inestable amb els peus recolzats a terra i agafats a la barra mantenint l'esquena recta i mirada al front. Fem el moviment d'anteversió retroversió de la pelvis
MILLORA	Reforç de la cinxa abdominal. Mobilitat del maluc. Equilibri i estabilitat del tronc.
EXERCICI	Ens col·loquem asseguts a la plataforma inestable amb els peus recolzats a terra i agafats a la barra mantenint l'esquena recta i mirada al front. Fem el moviment lateral de la pelvis

MILLORA	<p>Reforç de la cinxa abdominal.</p> <p>Mobilitat del maluc.</p> <p>Equilibri i estabilitat del tronc .</p>
EXERCICI	<p>Ens col·loquem asseguts a la plataforma inestable amb els peus recolzats a terra i agafats a la barra mantenint l'esquena recta i mirada al front.</p> <p>Fem el moviment de cercle de la pelvis</p>
MILLORA	<p>Reforç de la cinxa abdominal.</p> <p>Mobilitat del maluc.</p> <p>Equilibri i estabilitat del tronc.</p>

BARRES A MITJANA ALÇADA	
Exercici	Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada al front, aixecar el genoll com si anéssim a tocar la barra.
Millora	La mobilitat articular genoll-maluc. Guanyem força a les extremitats inferiors. Coordinació i ritme.
Utilitat	Pujar escales, millorar la marxa, evitar caigudes per arrossegar els peus, evitar obstacles durant la marxa.

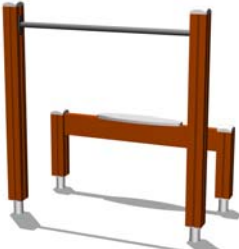
Exercici	Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada al front, ajupir-se una mica flexionant els genolls.
Millora	La mobilitat articular genoll-maluc-peu, la força muscular dels quàdriceps, la circulació, la marxa i l'elasticitat muscular.

Utilitat	Estirament de la part posterior de la cama (bessons). Asseure's i aixecar-se amb facilitat. Guanyar força en les cames i evitar dolors. Pujar escales.
-----------------	---

Exercici	Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada al front, aixecar la cama, estirada i recta, lateralment.
Millora	La força dels glutis, la mobilitat articular dels malucs i la força de les extremitats inferiors.
Utilitat	Evitar dolors dels malucs i reforçar i assegurar el pas de la marxa.

Exercici	Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada al front, amb la cama recta, estirar-la cap enrere (aixecant només un pam de terra), sense corbar la columna.
Millora	La mobilitat dels malucs, l'elasticitat muscular i la força dels glutis.


Utilitat	Guanyar força per aguantar bé el pas.
-----------------	---------------------------------------

SEIENTS AMB BARRA	
Exercici	Exercicis respiratoris.
Millora	La capacitat ventilatòria i toràcica i la mobilitat de les costelles.
Utilitat	Relaxar-se, recuperar-se de l'esforç per poder continuar, ventilar i oxigenar, augmentar la capacitat respiratòria. Facilita la respiració i millora els dolors costals i de columna.

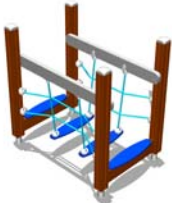
Exercici	Agafats a la barra, aixecar-se i asseure's.
-----------------	---

Millora	La força de les cames, la mobilitat articular maluc-genoll, l'elasticitat i la circulació de les cames.
Utilitat	Asseure's i aixecar-se amb facilitat. Prevenir o pal·liar dolors de genoll. Pujar i baixar escales amb facilitat.

Exercici	Amb l'esquena recta i agafats a la barra, estirar la cama i aguantar 5 segons. No tirar l'esquena enrere i alternar les cames. No fer mai les dues cames alhora.
Millora	Força de quàdriceps que millora el dolor de genolls i el pas a la marxa. Mobilitat de genoll i maluc. La coordinació i la circulació sanguínia.
Utilitat	Aixecar-se i asseure's de la cadira. Pujar i baixar escales. Millorar la seguretat en la marxa i evitar caigudes.


BARRA FIXA ONDULADA	
Exercici	Passar per sobre la barra agafats o no, segons l'estat físic. S'aconsella recolzar-se a la barra per seguretat.
Millora	La mobilitat articular de les extremitats inferiors, la propiocepció del peu, l'elasticitat articular, la coordinació motora i visual, l'habilitat, l'equilibri i la concentració.
Utilitat	Evitar caigudes de repetició, millorar la marxa i poder caminar per llocs difícils.

Exercici	Passar deixant la barra entre les cames.
Millora	L'alineació i el paral·lelisme de les cames durant la marxa. La coordinació i l'equilibri.
Utilitat	Evitar caigudes per a la gent que en caminar creua les cames.

PONT DE LLISTONS MÒBILS	
Exercici	Passar caminant, agafat o no, segons l'equilibri i l'habilitat. Sempre es recomana recolzar-se per seguretat.
Millora	El treball articular i muscular de les cames, l'equilibri, la coordinació motora i visual, l'habilitat, el treball muscular i vestibular, la propiocepció i l'estirament muscular.
Utilitat	Millorar la marxa i l'amplitud del pas. Guanyem elasticitat. Disminuir els dolors articulars. Tenir una bona estàtica en situacions irregulars (anar dret a l'autobús...).


Exercici	Passar caminant agafat, però saltant un llistó.
-----------------	---

Millora	El mateix que en el cas anterior, però especialment l'amplitud del pas (articulació dels malucs) i l'estirament.
Utilitat	Aconsegum un pas més ferm i ampli. Útil per salvar obstacles. Evitar caigudes en la marxa.

PLATAFORMA OVALADA	
Exercici	Estiraments isquiotibials. Taló del peu a la plataforma i dits amunt, baixar amb l'esquena recta, no fer rebot, sense dolor i suament.
Millora	L'elasticitat de la musculatura. Disminueix tensions de la part baixa de la columna (zona lumbar). Millora l'amplitud articular, el dolor lumbar i del genoll per la tensió muscular.
Utilitat	Facilitar l'aixecament de la cama i relaxa la musculatura posterior. Pujar escales amb facilitat.

Exercici	Agafats, de cara al pal, pujar i baixar de la plataforma alternant el peu de pujada cada cop. Vigilar de tenir el peu completament dins la plataforma.
Millora	L'amplitud articular, el to muscular, l'elasticitat de les extremitats inferiors, l'equilibri i la propiocepció. Treball cardiorespiratori i de resistència. Coordinació visual i motora.
Utilitat	Pujar i baixar escales, aixecar-se i asseure's de la cadira, disminuir dolors articulars i rigidesa, ajuda a salvar obstacles.


Exercici	Estiraments de bessons. Dret, sobre la plataforma, de costat al pal i agafats, treure mig peu per fora de la plataforma. Amb el genoll estirat deixar caure el taló cap avall fins que s'estirin els bessons.
Millora	Elasticitat muscular i articular
Utilitat	Millora el dolor dels genolls i les tensions. Guanyem agilitat.

PLATAFORMA OVALADA INCLINADA	
Exercici	De cara a la plataforma, col·locar el peu ben centrat i agafats. Fem el moviment de FLEX-EXT genoll inclinant el pes del cos endavant.
Millora	La mobilitat del genoll (especialment en limitacions importants tipus artrosis, pròtesis) Mobilitat articulació maluc Estirament muscular Petita tonificació.


Exercici	De cara a la plataforma, col·locar el peu ben centrat i agafats. El peu que queda a terra està totalment pla Fem el moviment de tripleFLEX genoll inclinant el pes del cos endavant. I mantenir la postura uns segons.
Millora	Estirament de la part posterior de la cama Mobilització de l'articulació del maluc, genoll i turmell.

Exercici	De cara a la plataforma inclinada, i amb un peu pla sobre ella flexionem el genoll i mantenim la columna recta. Fem un petit gir de tronc a la dreta i després a l'esquerra cap al costat de la cama aixecada. Mantenim uns segons. Canviem de cama
Millora	Estirament de la musculatura del tronc Mobilització de la columna Mobilització articular

Exercici	Estiraments de bessons. Dret, sobre la plataforma, de costat al pal i agafats, treure mig peu per fora de la plataforma. Amb el genoll estirat deixar caure el taló cap avall fins que s'estirin els bessons.
Millora	Elasticitat muscular i articular. Millora el dolor dels genolls i les tensions. Guanyem agilitat.

RODETS	
Exercici	Agafar els rodets i moure el canell cap endavant i cap endarrere. Aquest exercici es pot fer amb els colzes fixos i/o movent lleugerament els colzes (acompanyant el moviment).
Millora	La mobilitat articular del canell i el colze. La força i agilitat dels dits. L'estirament de la musculatura de l'avantbraç.
Utilitat	Manteniment de la mobilitat del canell. Guany de força i estirament de la musculatura de manera que evitem rigideses i dolor.

Exercici	Sense moure els peus, de cara a la barra i amb els rodets agafats, portar-los a un extrem i un altre de la barra, suaument i lentament.
Millora	L'elasticitat de la musculatura i la columna, i la mobilitat articular de l'espatlla.
Utilitat	Disminuir el dolor de patologies d'espatlla i millorar l'amplitud de la caixa toràcica.


RODETS VERTICALS	
Exercici	De cara a la barra. Agafar els rodets i moure el canell cap endins i cap a fora (FLEX EXT vertical. Fer amb els colzes enganxats al tronc per fer moviment pur de canell
Millora	La mobilitat articular del canell i el colze. La força i agilitat dels dits. L'estirament de la musculatura de l'avantbraç.

Utilitat	Activem la circulació per disminuir la inflamació i el dolor Evitem dolor a l'articulació del colze (tendinitis) i canell
-----------------	--


Exercici	De cara a la barra. Agafar els rodets i moure el canell cap endins i cap a fora (FLEX EXT vertical. Fer amb els colzes separats del tronc i completament estirats per fer moviment d'estirament.
-----------------	--

Millora	La mobilitat articular del canell i el colze. La força i agilitat dels dits. L'estirament de la musculatura de l'avantbraç.
----------------	---


Utilitat	Activem la circulació per disminuir la inflamació i el dolor Evitem dolor a l'articulació del colze (tendinitis) i canell
-----------------	--

SEMICERCLE	
-------------------	--

Exercici	<p>Ens col·loquem al mig de la barra i de cara a ella.</p> <p>Agafem els rodets amb els palmells de les mans mirant cap avall</p> <p>Anem a obrir els braços horitzontalment al mateix temps</p>
Millora	<p>Es millora la mobilitat articular de l'espatlla a nivell horitzontal</p> <p>L'obertura de la caixa toràcica per tal de millorar la capacitat ventilatòria</p> <p>Estirem la musculatura del tronc superior</p> <p>La pronosupinació</p>
Utilitat	<p>Facilitarà la respiració i correcció de la columna lumbar</p> <p>Evitarà molesties tant de l'espatlla com de l'esquena</p>

PEDALS DE MANS	
-----------------------	---


Exercici	Ens situem drets en front de l'element de manera que l'eix quedi ben centrat. Agafem els pedals i fem el moviment de cercle endavant i endarrere
Millora	La mobilitat de les espatlles, colzes i canells La coordinació i ritme La força dels braços i la prensió
Utilitat	Serà més fàcil poder agafar objectes que estan una mica lluny del cos. Facilitarà les tasques amb els braços

BANC AMB PEDALS	
Exercici	Escollir el seient en funció de l'altura de cada persona, assegut al fons del banc, amb l'esquena recta i agafats als agafadors. Col·locar els peus en els pedals i pedalejar suaument
Millora	Excel·lent exercici de mobilitat i força per a les cames. Es mou maluc, genoll i peu al mateix temps que es treballa la coordinació i el ritme

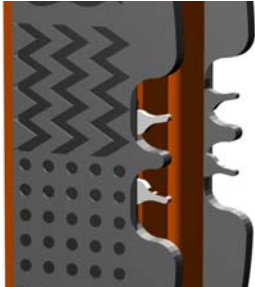
Utilitat	<p>Resistència cardiovascular per poder sortir a passejar o comprar.</p> <p>Ajudarà a caminar amb més seguretat i agilitat</p>
-----------------	--

TEXTURES	
EXERCICI	<p>Situats de cara al pal, deixant les textures al costat. Col·locar una ma fixa en una textura, i sense mirar, buscar la seva equivalent en la seriació de l'altre ma (movent el braç amunt i avall)</p>
Millora	<p>Mobilitat de l'espatlla, colze, ma i dits Propiocepció de la ma Treball sensitiu Treball cognitiu Astereognosi (capacitat reconèixer formes i figures)</p>
Utilitat	<p>Reconeixement de formes Verbalització Concentració</p>

EXERCICI	Situats de cara al pal, deixant les textures al costat. Moure les dues mans per les textures, intentant identificar-les Anar verbalitzant la textura que es troba sota cada ma (movent els dos braços alhora)
MILLORA	Mobilitat de l'espatlla, colze, ma i dits Propiocepció de la ma Treball sensitiu Treball cognitiu Astereognosi (capacitat reconèixer formes i figures)
Utilitat	Reconeixement de formes Verbalització Concentració

CUBS GIRATORIS	
EXERCICI	De cara al pal moure els cubs amb les mans Alinear les cares dels 3 cubs de manera que facin una seriació per elements d'un mateix color de tap intern i/o extern

MILLORA	Lateralitat Mobilitat canell Mobilitat colze i espatlla Treball visual Treball cognitiu i de memòria Reconeixement elements
Utilitat	Reconeixement de formes Concentració memòria
EXERCICI	De cara al pal moure els cubs amb les mans agafant des del pom Alinear les cares dels 3 cubs de manera que facin una seriació per elements d'un mateix color de tap intern i/o extern
MILLORA	Lateralitat Mobilitat canell Mobilitat colze i espatlla Treball visual Treball cognitiu i de memòria Reconeixement elements
Utilitat	Reconeixement de formes Concentració memòria


PINÇA DITS	
EXERCICI	De cara al element de pinça. Col·locar la polpa del dit índex i polze en la superfície de la pinça Fer el moviment d'apropar ambdós dits

MILLORA	Treball de prensió Treball muscular (agafar coses) Treballa articular Treball de precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element de pinça. Col·locar la polpa del dit mig i polze en la superfície de la pinça Fer el moviment d'apropar ambdós dits
MILLORA	Treball de prensió Treball muscular (agafar coses) Treballa articular Treball de precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element de pinça. Col·locar la polpa del 4rt dit i polze en la superfície de la pinça Fer el moviment d'apropar ambdós dits
MILLORA	Treball de prensió Treball muscular (agafar coses) Treballa articular Treball de precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element de pinça. Col·locar la polpa del dit petit i polze en la superfície de la pinça Fer el moviment d'apropar ambdós dits
MILLORA	Treball de prensió Treball muscular (agafar coses) Treball articular Treball de precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons


TIRADOR DITS	
EXERCICI	De cara al element i amb l'esquena recta Agafar el tirador amb tots els dits de la ma Fer tracció tirant el colze enrere Deixar anar suaument i controladament
MILLORA	Treball mobilitat dits Prensio Treball força dits Treball articular colze i espatlla Precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element i amb l'esquena recta Agafar el tirador amb el dit polze i índex Fer tracció tirant el colze enrere Deixar anar suaument i controladament
MILLORA	Treball mobilitat dits Prensió Treball força dits Treball articular colze i espatlla Precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element i amb l'esquena recta Agafar el tirador amb dit polze i dit mig Fer tracció tirant el colze enrere Deixar anar suaument i controladament
MILLORA	Treball mobilitat dits Prensió Treball força dits Treball articular colze i espatlla Precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element i amb l'esquena recta Agafar el tirador amb dit polze i 4rt dit Fer tracció tirant el colze enrere Deixar anar suaument i controladament
MILLORA	Treball mobilitat dits Prensió Treball força dits Treball articular colze i espatlla Precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

EXERCICI	De cara al element i amb l'esquena recta Agafar el tirador amb tots els dits de la ma i mantenint el colze estirat Fer tracció tirant des de l'espatlla enrere Deixar anar suaument i controladament
MILLORA	Coaptació de l'articulació de l'espatlla Prensió Treball força dits Treball articular colze i espatlla Precisió
Utilitat	Agafar objectes petits Manipular objectes petits Escriure i cordar botons

LABERINT	
EXERCICI	De cara al element i amb els ulls oberts Amb el dit, resseguir el recorregut per tal d'arribar al centre del laberint
MILLORA	Mobilitat canell, colze i espatlla Precisió i concentració Cognitiu Agudesesa visual orientació
Utilitat	Orientació en l'espai Calcul mental memòria

EXERCICI	De cara al element i amb els ulls oberts Amb el dit, resseguir el recorregut per anar del centre del laberint al exterior
MILLORA	Mobilitat canell, colze i espatlla Precisió i concentració Cognitiu Agudesesa visual Orientació
Utilitat	Orientació en l'espai Calcul mental memòria

EXERCICI	De cara al element i amb els ulls tancats Amb el dit, resseguir el recorregut per tal d'arribar al centre del laberint
MILLORA	Mobilitat canell, colze i espatlla Precisió i concentració Cognitiu Agudesesa visual orientació
Utilitat	Orientació en l'espai Calcul mental memòria

EXERCICI	De cara al element i amb els ulls tancats Amb el dit, resseguir el recorregut per anar del centre del laberint al exterior
MILLORA	Mobilitat canell, colze i espatlla Precisió i concentració Cognitiu Agudesesa visual Orientació
Utilitat	Orientació en l'espai Calcul mental memòria

6. Beneficis aportats a les activitats de la vida diària

- Pujar i baixar escales
- Entrar i sortir de la banyera
- Agafar coses de prestatges alts, penjar roba...
- Ajupir-se
- Salvar obstacles (esglaons, tolls...)
- Portar la bossa d'anar a comprar
- Jugar amb els néts
- Menjar (moviment mà-boca)
- Pentinar-se (moviment mà-cap)
- Vestir-se (moviments generalitzats)
- Caminar amb autonomia i seguretat, evitant caigudes de repetició
- Millora de la capacitat toràcica, pulmonar, cardíaca, de la tensió de la columna, de la circulació sanguínia en general i sobretot de les cames
- Facilitat per aixecar-se i asseure's en una cadira
- Millora de la resistència i del to muscular
- Augment de l'elasticitat, la força, la coordinació i l'agilitat
- **SENSACIÓ DE BENESTAR**