

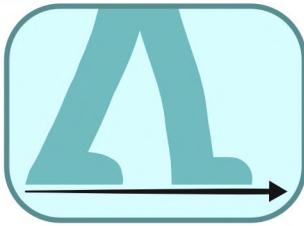
EXERCICIS DE MANTENIMENT PER FER A CASA

Preferiblement es recomana caminar una mica abans de fer els exercicis per escalfar. Es poden balancejar els braços per posar-los en moviment.

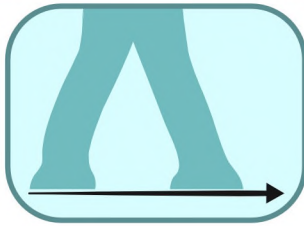
MARXES (caminau uns 10 metres com a mínim cada vegada)

ESTIRAMENTS (manteniu les posicions 10 segons, moviments suaus)

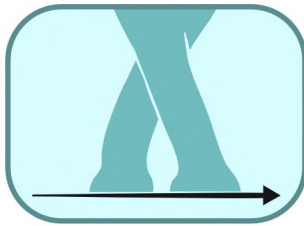
MARXES



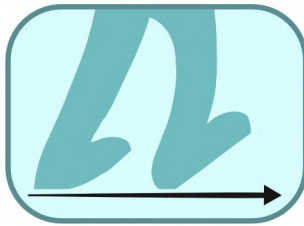
Caminau normal.



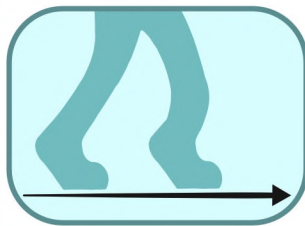
Feis passes laterals.



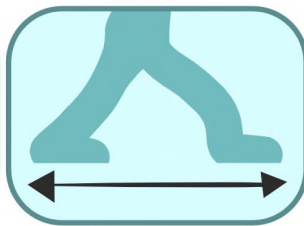
Feis passes laterals encreuant les cames.



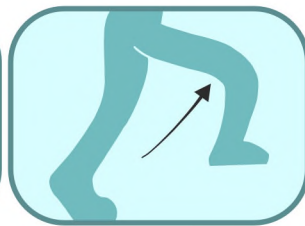
Caminau de talons.



Caminau de puntes.



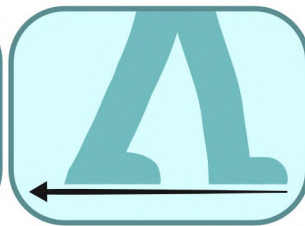
Feis passes molt grosses.



Exagerau les passes com si caminàssiu per la lluna.



Caminau amb un peu davant l'altre (sobre una línia).



Caminau cap enrere.

ESTIRAMENTS



Passau el braç per darrere del cap i estirau-lo amb l'altre des del colze.



Posau una mà damunt l'espatlla i amb l'altre empenyeu cap enrere des del colze.



Estirau els braços cap endavant i una mà flexiona l'altra apuntant per avall.



Agafau-vos les mans per darrere i una estén l'altra.



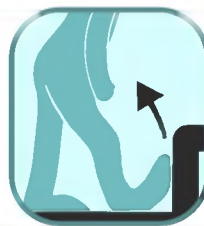
Posau el braç en horitzontal recolzat en la paret i girau el cos fins que el pit estiri.



Obriu una mica les cames, estirau el braç per amunt i inclinau el cos lateralment.



Inclinau el cap lateralment i manteniu-lo cap a un costat: agafau la cama de darrere d'una cadira per fixar l'espatlla.



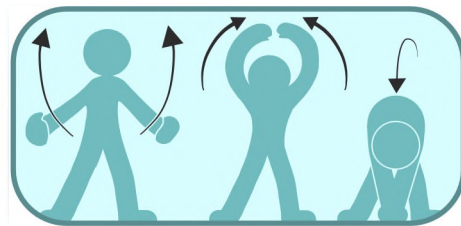
Recolzau la punta del peu en un escaló o en el marc d'una porta i duis el cos cap endavant amb el genoll una mica doblegat. Llavors, feis el mateix exercici amb el genoll totalment estirat.



Recolzau-vos a la part alta d'una cadira, agafau-vos un peu per darrere i duis la cintura cap endavant.



Assegut, estirau una cama i duis la punta del peu cap a vós: podeu ajudar-vos amb una cinta.



Dret, els peus separats aproximadament un pam, fixau les espatlles amb una rotació cap enrere i pujau els braços estirats lateralment fins que ajunteu les mans a dalt i baixau-les poc a poc, intentant tocar els peus, tan avall com pugueu (3 repeticions).