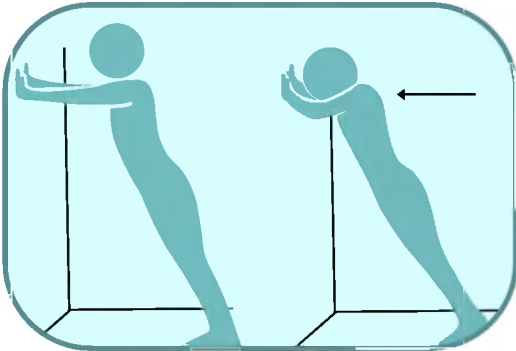
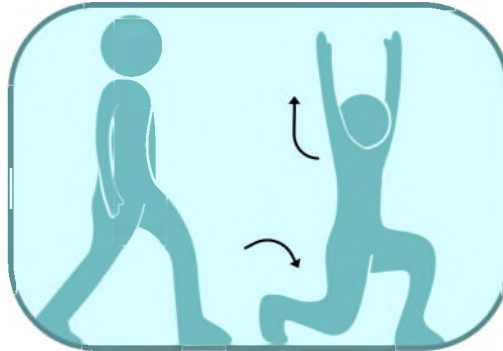


Preferiblement es recomana caminar una mica abans de fer els exercicis per escalfar. Es poden balancejar els braços per posar-los en moviment.

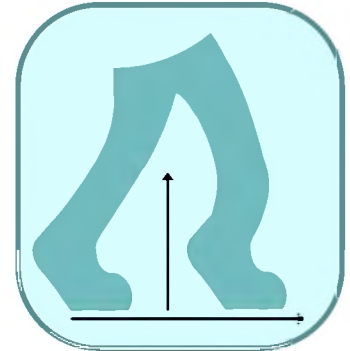
ENTRENAMENT MUSCULAR



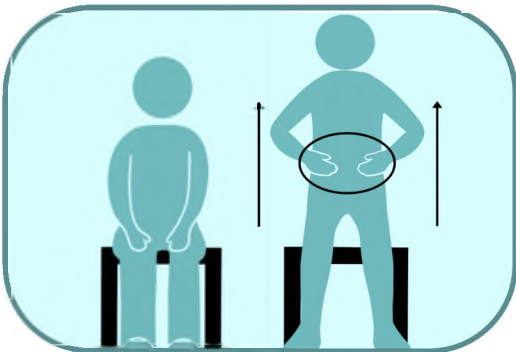
Flexió dorsal: recolzau les mans a la paret amb els braços estirats. Doblegau els colzes i inclinau el cos cap endavant. Repetiu aquest exercici de 10 a 15 vegades.



Esquat: caminau fent un esquat alhora que aixecau els braços. Repetiu aquest exercici de 10 a 15 vegades.



Caminar de puntes: posau-vos de puntes i caminau-hi durant 1 min.



Aixecar-se sense el suport dels braços: posau les mans a la cintura i aixecau-vos d'una cadira mantenint les mans a la cintura.



Esquat: recolzau-vos a la part alta d'una cadira per fer esquats (baixau el cos traient les anques i pujau de manera recta).



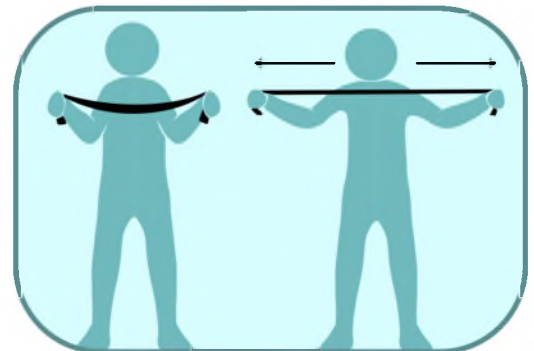
Isomètrics de quàdriceps: seis en una cadira, aixecau una cama i dirigiu la punta dels dits cap a vós amb l'ajuda d'una cinta.



Potenciació de la cintura escapular: agafau una cinta amb el peu contrari a la mà que la subjecta i estirau cap amunt i enrere.



Potenciació de la musculatura flexora: subjectau la cinta amb el mateix peu del costat de la mà que l'aguanta. Flexionau el colze estirant la cinta de manera vertical.



Potenciació de la cintura escapular: agafau la cinta amb les dues mans i aixecau els braços a l'altura de les espatlles. Feis moviments cap als laterals amb ambdues mans.