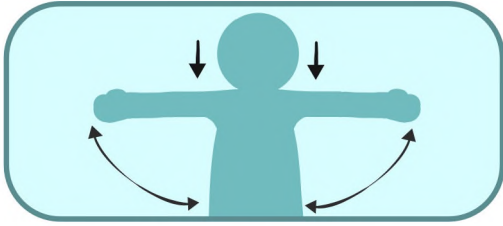


EXERCICIS DE MANTENIMENT PER FER A CASA

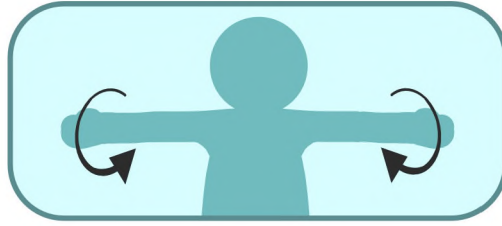
Preferiblement es recomana caminar una mica abans de fer els exercicis per escalfar. Es poden balancejar els braços per posar-los en moviment.

FORÇA

(també es poden fer els exercicis per escalfar els braços amb una botella o pesa de fins a 2 kg)



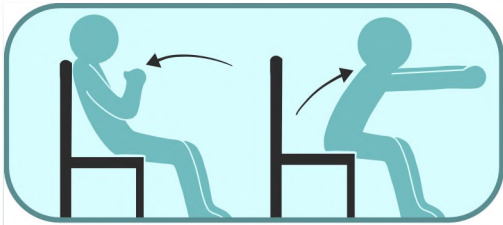
Aixecau els braços fins que els tingueu en creu i tornau-los a baixar: molt a poc a poc, davant un mirall, procurau no aixecar les espatlles. Inspirau aixecant-los, espirau baixant-los.



Amb els braços en creu, feis petites rotacions en ambdós sentits.



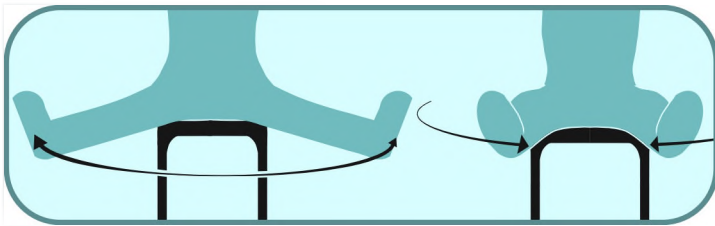
Doblegau el colze fins que toqueu l'espatlla amb la mà: colzes aferrats al cos sense moure'ls.



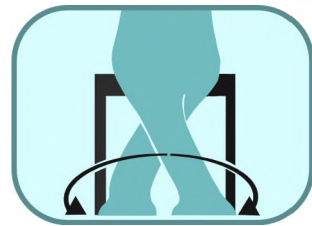
Assegut a la part de més endavant de la cadira, recolzau l'esquena, separau-la i incorporau-vos fins que estiguen en vertical: a poc a poc i fent força amb la panxa.



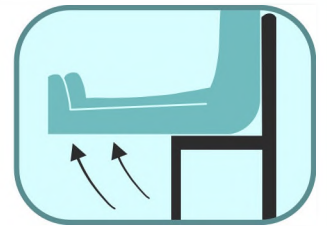
Agafau el seient amb les mans, recolzau l'esquena i aixecau les anques cap endavant: "la cadira crema".



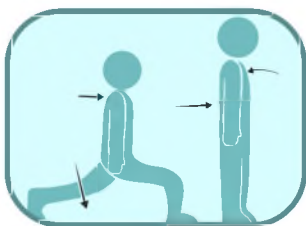
Aixecau les dues cames rectes i obriu-les i tancau-les.



Encreuau els peus: anau canviant i encreuau-los al revés.



Aixecau les dues cames rectes i manteniu-les estirades: 20 segons, 2 vegades.



Feis una passa llarga cap endavant: duis el genoll de darrere cap al terra i tornau enrere.



Recolzat a la part alta de la cadira, posau-vos de puntes i de talons de manera alternativa.



Recolzat a la part alta de la cadira, feis esquats: baixau traient les anques i pujau ben recte.

BRAÇOS

ABDOMEN

CAMES

DE DRETS