

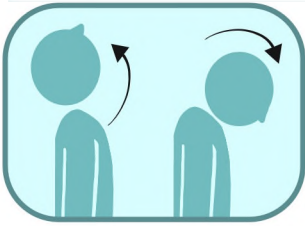
EXERCICIS DE MANTENIMENT PER FER A CASA

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

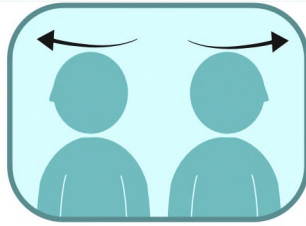
ESCALFAMENT

(10-15 repeticions de cada)

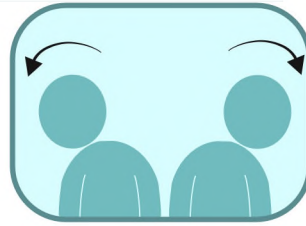
CAP



Pujau i baixau el cap: sense forçar; mirau al sòtil i després cap a la panxa.



Girau el cap a cada costat: fins a on arribeu, sense forçar.

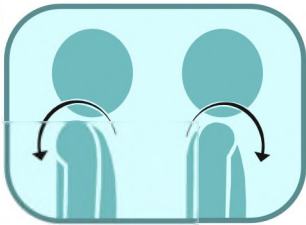


Inclinau el cap a cada costat: a poc a poc i sense pujar l'espatlla.

ESPATLLES



Pujau i baixau les espatlles: manteniu-les 2 segons a dalt.



Rotació d'espatlles cap endavant i cap endarrere: amb els braços penjant.

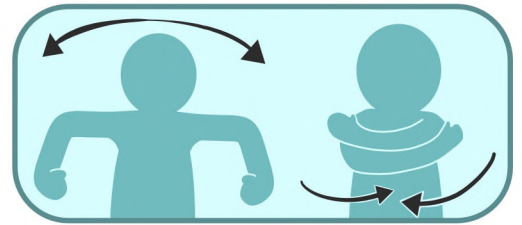


Rotació d'espatlles cap endavant: amb les mans agafades i els braços estirats.



Rotació d'espatlles cap endarrere: amb les mans agafades per darrere de la cintura.

BRAÇOS



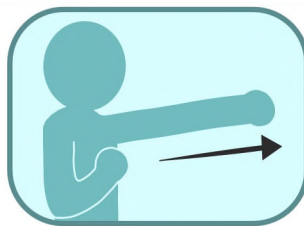
Obriu els braços en creu i tancau-los abraçant-vos: un braç per sobre de l'altre, alternant-los en cada repetició.



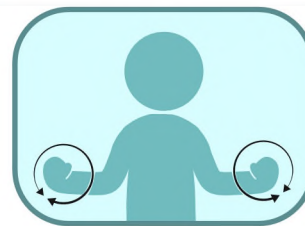
Pentinau-vos: passau cada mà per damunt el cap fins al coll.



Pujau i baixau els braços estirats amb les mans agafades: inspireu en pujar-los, espirau en baixar-los.



Estirau els colzes cap endavant alternativament: cop de puny suau, 10 vegades amb cada braç.

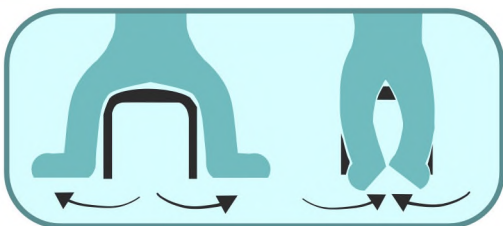


Rotació de canells: cap a un costat i cap a l'altre.

CAMES



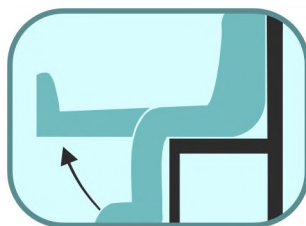
Pèndol amb cada cama: de dret i recolzat en una cadira.



Obriu i tancau les cames.



Pujau el genoll cap amunt alternativament: 15 cada cama.



Estirau una cama cap endavant alternativament: 15 cada cama.



Rotació de turmells alternativament: cap a un costat i cap a l'altre.