

NO DEIXIS DE MOURE'T

Exercicis suaus i senzills per
fer a casa.

ABANS DE COMENÇAR:

- Utilitza roba còmode, calçat flexible i sense taló.
- Beu aigua abans, durant i després de l'exercici.
- La intensitat de l'esforç t'ha de permetre parlar.
- Combina moments d'esforç i de descans.

Exercicis asseguts

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Inclinar el cap a un costat i a l'altre suauament



Pujar i baixar cames alternativament



Fer cercles amb els dits del peu de la cama estirada



Obrir i tancar cames amb la resistència de les mans



Inflar la panxa quan agafem aire i la desinflam al soltar-lo



Portar els braços endarrera i endavant simultàniament

Exercicis drets amb cadires

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Pujar i baixar una i altra cama alternativament



Fer "puntetes" amb els peus



Flexionar les cames fins l'alçada del seient de la cadira



Estirar la part posterior de la cama més endarrerida



Pujar de costat una cama sense forçar l'articulació



Dibuixar cercles al terra amb la punta dels peus

Exercicis drets amb bastons

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Bastó al costat, baixar a la cintura i tornem a l'altre costat



Passar bastó d'una banda a l'altra amb braços estesos



Eleva el taló dret i esquerre del terra com si caminéssim



Bascular el bastó com si reméssim endavant i enrera



Girar el bastó a un costat i altre amb una mà



Pujar i baixar cames alternativament

Exercicis estirats

Feu-los només si sou capaços d'estirar-vos a terra i d'aixecar-vos.

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Pujar i baixar una cama amb l'altra recolçada al terra



Els braços volen baixar les cames i elles no es deixen



Pujar el cap i provem de mirar-nos el melic



Aixecar el gluti del terra



Pujar i baixar una i altra cama alternativament



Agafar les cames i respirar profundament