



Programa de **descansos activos**



Levantamiento de mesa

Siéntate con la espalda recta y el abdomen contraído. Sitúa las manos debajo de la mesa y haz fuerza hacia arriba (sin llegar a levantar la mesa).

3 x 20 segundos

Abdominales en silla

Coloca las piernas juntas a un lado de la silla, elévalas al pecho y colócalas en el lado contrario. Puedes hacerlo tocando el suelo a cada lado o estirando las piernas hacia delante.



3 x 10 repeticiones



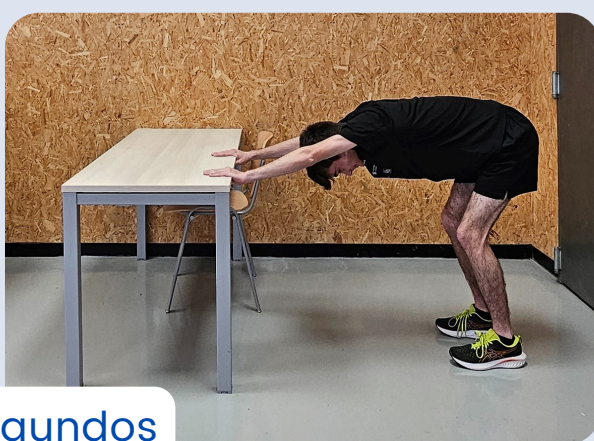
Patada de glúteo

Eleva la pierna hacia atrás sin doblarla apoyándote en la silla con las manos. Evita acentuar la curvatura en la zona lumbar

3 x 12 repeticiones

Estiramiento dorsal

Apoya las manos en la pared o mesa separándote de ella sin perder el apoyo de las manos. A continuación, deja que tu peso caiga. Mantén la posición para estirar la espalda.



2 X 15 segundos



Estiramiento de antebrazo

Junta tus manos con los dedos entrelazados y estira los brazos como si quisieras empujar un muro.

2 X 15 segundos

Zona del glúteo y lumbar

Cruza las piernas y coge la pierna de encima con la mano contraria. Acerca la pierna y gira el tronco para notar como el glúteo estira.



2 X 15 segundos



Programa de **descansos actius**



Aixecament de taula

Seu-te amb l'esquena recta i l'abdomen contret. Col·loca les mans sota la taula i fes força cap a d'alt (sense arribar a aixecar la taula).

3 x 20 segons

Abdominals en cadira

Col·loca les cames juntes a un costat de la cadira, eleva-les cap al pit i col·loca-les al costat contrari. Pots fer-ho tocant el terra a cada costat o estirant les cames cap endavant.



3 x 10 repeticions



Puntada de gluti

Eleva la cama cap enrere sense doblegar-la recolzant-te a la cadira amb les mans. Evita accentuar la curvatura a la zona lumbar.

3 x 12 repeticions

Estirament dorsal

Recolza les mans a la paret o taula separant-te sense deixar de tocar-la. A continuació, deixa que el teu pes caigui. Aguanta la posició per estirar l'esquena.



2 X 15 segons



Estirament d'avantbraç

Ajunta les teves mans amb els dits entrellaçats i estira els braços com si volguessis empènyer un mur.

2 X 15 segons

Zona del gluti y lumbar

Encreua les cames i agafa la cama de damunt amb la mà contrària. Acosta la cama i gira el tronc per a notar com el gluti estira.



2 X 15 segons