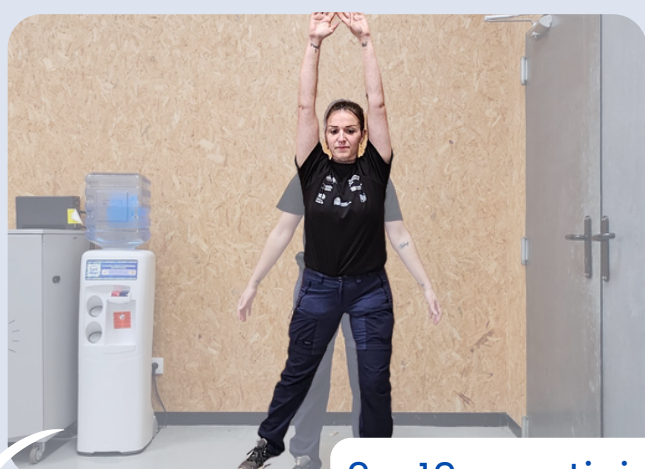




Programa de **Descansos activos**

Siga las indicaciones para realizar los ejercicios y descanse 10" al finalizar cada una de las series.



Jumping Jacks sin impacto

Abre una pierna a un lado mientras elevas ambos brazos. Vuelve a juntar las piernas bajando de nuevo los brazos y repite hacia el otro lado.

2 x 10 repeticiones por lado

Estiramiento de aductor

Sentado y con los pies apoyados, lleva las piernas a los lados de la silla y haz presión hacia fuera sobre ellas con las manos. Mantén la posición.

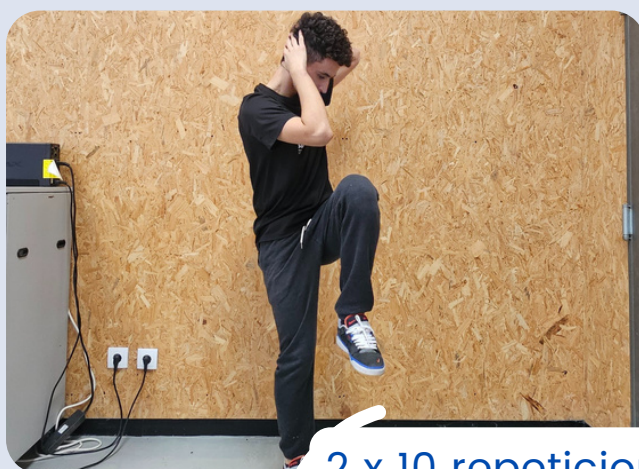
2 x 15 segundos



Giros abdominales

Coloca las manos detrás de la nuca mirando hacia delante, eleva la rodilla y acerca el codo contrario a ésta sin separar las manos. Repite con el otro lado.

2 x 10 repeticiones por lado



Estiramiento isquiotibial

Cogemos la silla desde arriba del respaldo, nos echamos hacia atrás y con las piernas estiradas y llevamos el tronco hacia abajo.

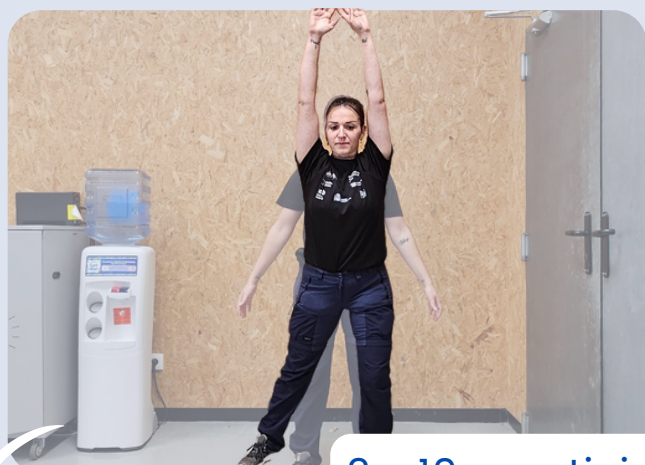
2 x 15 segundos





Programa de **Descansos actius**

Seguiu les indicacions per realitzar els exercicis i descansi 10" en finalitzar cadascuna de les sèries.



Jumping Jacks adaptats

Obre una cama a un costat mentre eleves ambdós braços. Torna a ajuntar les cames baixant de nou els braços i repeteix cap a l'altre costat.

2 x 10 repeticions per costat

Estirament d'aductor

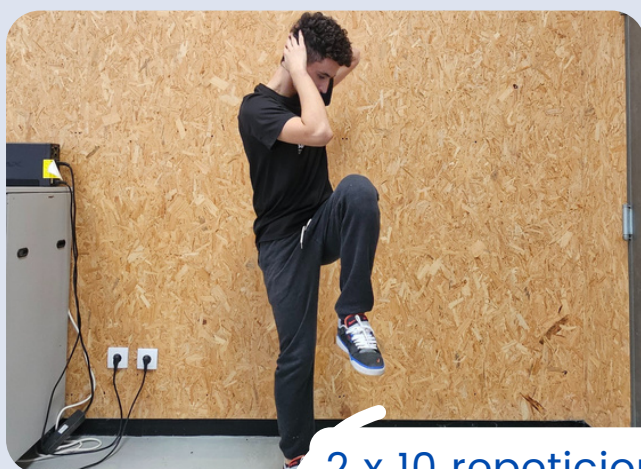
Assegut i amb els peus recolzats, porta les cames als costats de la cadira i fes pressió cap a fora sobre elles amb les mans. Manté la posició.



2 x 15 segons

Girs abdominals

Col·loca les mans darrere del clatell mirant endavant, eleva el genoll i acosta el colze contrari a aquest sense separar les mans. Repeteix el mateix amb l'altra costat.



2 x 10 repeticions per costat

Estirament isquiotibial

Agafem la cadira des de dalt del respatller, ens tirem enrere i amb les cames estirades portem el tronc cap avall.



2 x 15 segons