



Programa de **Descansos activos**

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



Zancada lateral

Colócate mirando hacia delante. A continuación, haz un paso lateral flexionando la rodilla que se ha desplazado y dejando estirada la pierna estática.

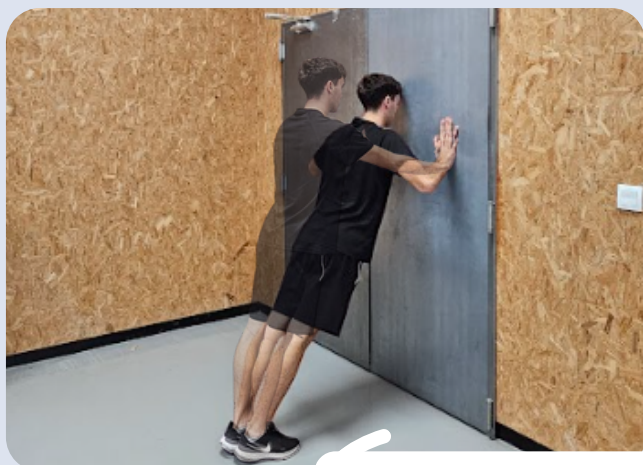
2 x 10 repeticiones por lado

Sentadilla isomètrica

Colócate con la espalda en la pared con la cadera y la rodilla a 90° y los muslos paralelos al suelo. Posiciona los pies a la anchura de la cadera.



2 x 20 segundos



Flexión en la pared

Apoya las dos manos en la pared y flexiona los brazos acercando el pecho a ella sin perder la linealidad del cuerpo. Extiende los brazos y vuelve a la posición inicial.

2 x 10 repeticiones

Estiramiento antebrazo

Extiende el brazo con la palma hacia arriba y con la otra mano tira suavemente de los dedos hacia atrás.



2 x 10 segundos por lado



Programa de **Descansos actius**

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



Gambada lateral

Col·loca't mirant cap endavant. A continuació, fes un pas lateral flexionant el genoll que s'ha desplaçat i deixant estirada la cama estàtica.

2 x 10 repeticions per costat

Sentadilla isomètrica

Col·loca't amb l'esquena a la paret amb el maluc i el genoll a 90° i les cuixes paral·leles a terra. Posiciona els peus a l'amplada del maluc.



2 x 20 segons



Flexió a la paret

Recolza les dues mans a la paret i flexiona els braços apropant el pit a les mans sense perdre la linealitat del cos. Estén els braços i torna a la posició inicial.

2 x 10 repeticions

Estirament avantbraç

Estén el braç amb el palmell cap amunt i amb l'altra mà tira suaument dels dits cap enrere.



2 x 10 segons per costat