



Programa de **descansos activos**



Apertura de brazos

Mira hacia adelante con la espalda recta, abre y cierra los brazos consecutivamente sin pausas y sin balanceos.

3 x 20 segundos

Marcha en el lugar

Simula que caminas sin moverte del sitio. Cuando muevas el brazo derecho procede a dar un paso con la pierna izquierda y viceversa.



3 x 30 segundos



Encogimiento de hombros

Mira hacia delante y mantén el tronco erguido. Encoge los hombros y llévalos de arriba a abajo consecutivamente.

3 x 12 repeticiones

Rotaciones de tronco

Mira hacia adelante y con los codos flexionados gira suavemente el tronco de lado a lado.



2 X 15 repeticiones por lado



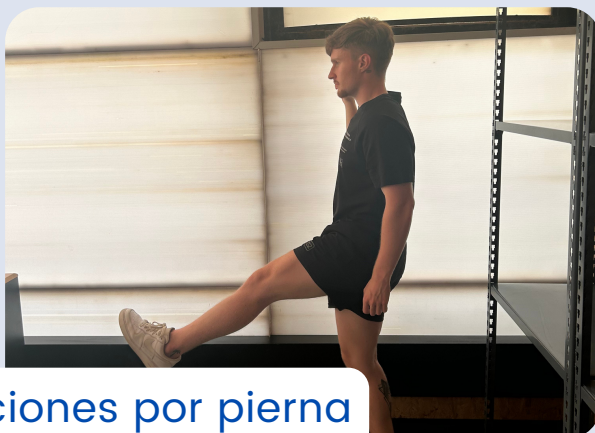
Sentadilla

Mira al frente y estira los brazos hacia delante. Baja con la espalda recta, flexionando las piernas hasta formar un ángulo de 90°. Posteriormente sube a la posición inicial.

2 X 15 repeticiones

Balanceo de pierna

Apoya una mano en la pared o en la mesa y balancea la pierna contraria. Mantén la mirada hacia delante y la espalda recta.



2 X 15 repeticiones por pierna



Programa de **descansos actius**



Obertura de braços

Mira cap endavant amb l'esquena recta, obre i tanca els braços consecutivament sense pauses i sense balancejos.

3 x 20 segons

Marxa en el lloc

Simula que camines sense moure't del lloc. Quan moguis el braç dret, procedeix a fer un pas amb sa cama esquerra i viceversa.



3 x 30 segons



Encongiment d' espatlles

Mira cap endavant i mantingues el tronc alçat. Encongeix les espatlles i porta'ls de dalt a baix consecutivament.

3 x 12 repeticions

Rotacions de tronc

Mira cap endavant i amb els colços flexionats gira suaument el tronc de costat a costat.



2 X 15 repeticions per costat



Esquat

Mira recte i posa els braços cap endavant. Procedeix a baixar amb l'esquena recta flexionant les cames fins a formar un angle de 90°. Posteriorment torna a la posició inicial

2 X 15 repeticions

Balanceig de cama

Recolza una mà a la paret o a la taula i balanceja la cama contrària. Mantingues la mirada cap endavant i l'esquena recta.



2 X 15 repeticions per cama