



Programa de **Descansos activos**

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



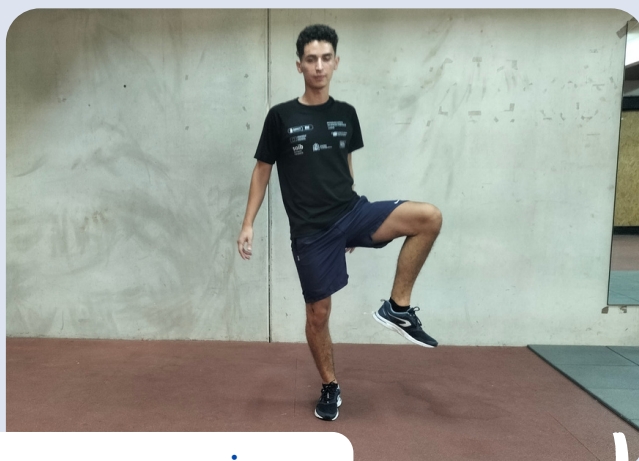
Caminata lateral

Colócate mirando hacia delante. A continuación, flexiona sutilmente las rodillas y abre y cierra las piernas, desplazándote lateralmente.

2 x 12 repeticiones por lado

Rotación de cadera

Colócate mirando hacia delante, eleva la rodilla y, rotando la cadera, llévala hacia fuera lo máximo posible. Finaliza la rotación volviendo a la posición inicial.



2 x 10 repeticiones por pierna



Zancada

Con la mirada hacia delante y el tronco levemente inclinado, sube los escalones de 2 en 2 o de 3 en 3, enfocándote en la pierna delantera.

2 x 7 repeticiones por pierna

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.



2 x 8 repeticiones



Programa de **Descansos actius**

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



Caminata lateral

Col·loca't mirant endavant. A continuació, flexiona subtilment els genolls i obre i tanca les cames, desplaçant-te lateralment.

2 x 12 repeticions per costat

Rotació de maluc

Col·loca't mirant cap endavant, eleva el genoll i porta'l cap a fora el màxim possible, rotant el maluc. Finalitza la rotació tornant a la posició inicial.



2 x 10 repeticions per costat



Gambada

Amb la mirada endavant i el tronc lleugerament inclinat, puja els graons de 2 a 2 o de 3 a 3, recolzant-te a la cama davantera.

2 x 7 repeticions per costat

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.

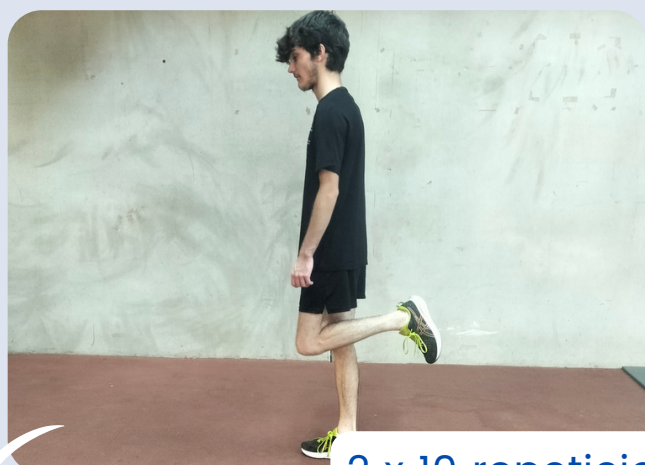


2 x 8 repeticions



Programa de **Descansos activos**

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



Talones al glúteo

Colócate de pie y, sin inclinarte hacia delante, camina llevando los talones al glúteo.

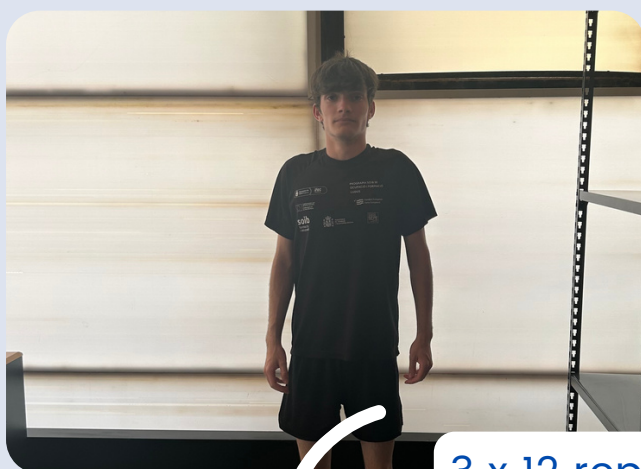
2 x 10 repeticiones por lado

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



Encogimientos de hombro

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

3 x 12 repeticiones

Estiramiento antebrazo

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

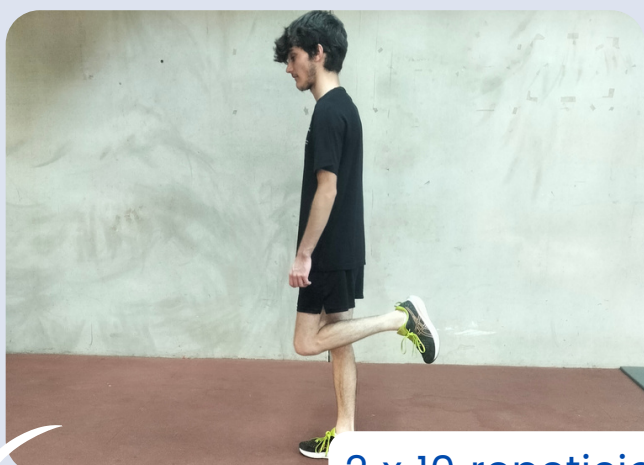


2 x 15 segundos



Programa de **Descansos actius**

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



Talons al gluti

Col·loca't de peu i, sense inclinar-te cap endavant, camina portant els talons al gluti.

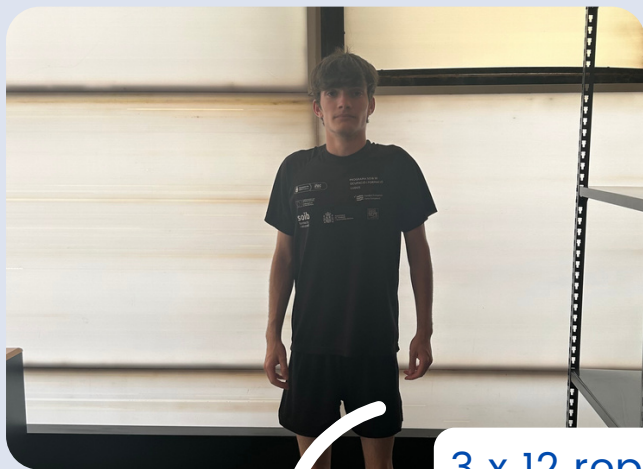
2 x 10 repeticions per costat

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



Encogiment d'esquena

Mira cap endavant i manté el tronc dret. Encongeix les espatlles i porta-les de dalt a baix consecutivament.

3 x 12 repeticions

Estirament d'avantbraç

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



2 x 15 segons



Programa de **Descansos activos**

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



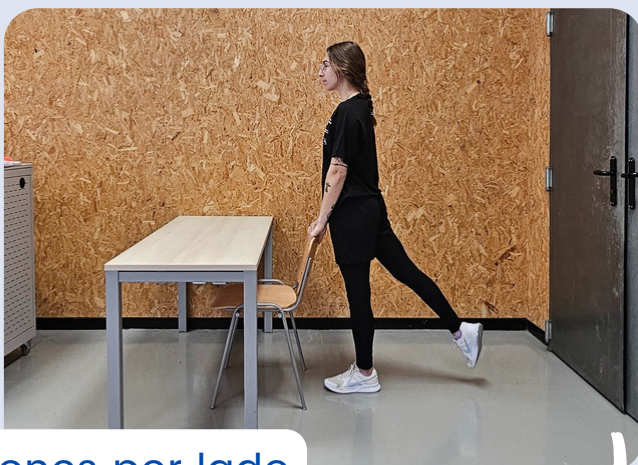
Rodillas al pecho

Colócate de pie sin inclinar el cuerpo hacia delante. Camina elevando las rodillas al pecho y acompaña el movimiento con los brazos (pierna derecha - brazo izquierdo).

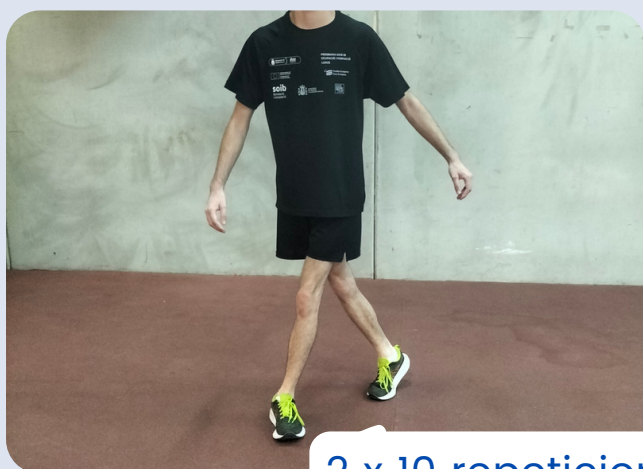
2 x 10 repeticiones por lado

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.



2 x 12 repeticiones por lado



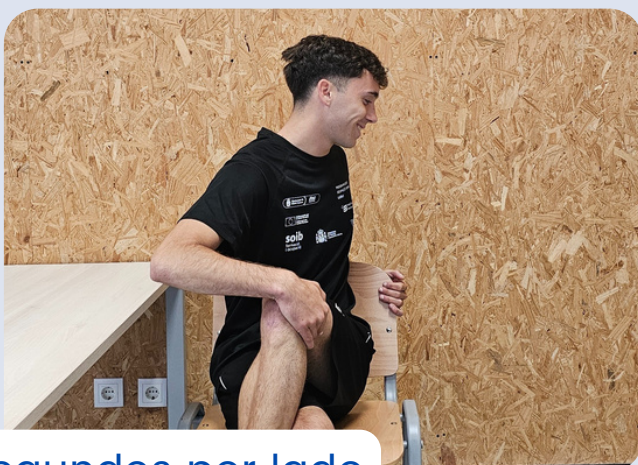
Caminata lateral cruzada

Colócate mirando al frente, con el tronco recto. Cruza las piernas una por delante de la otra y viceversa.

2 x 10 repeticiones por lado

Estiramiento lumbar y glúteo

Siéntate y cruza las piernas. Agarra la rodilla de encima con la mano contraria y estira mientras acompañas el movimiento con el tronco.



2 x 15 segundos por lado



Programa de **Descansos actius**

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



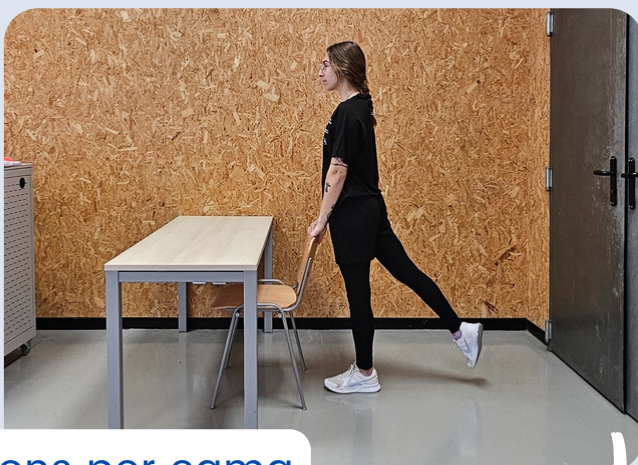
Genolls al pit

Col·loca't dret sense inclinar el cos cap endavant. Camina elevant els genolls al pit i acompanya el moviment amb els braços (cama dreta - braç esquerre).

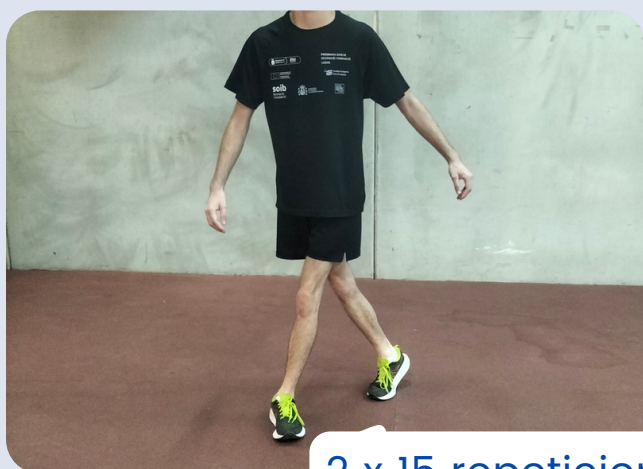
2 x 10 repeticions per costat

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.



2 x 12 repeticions per cama



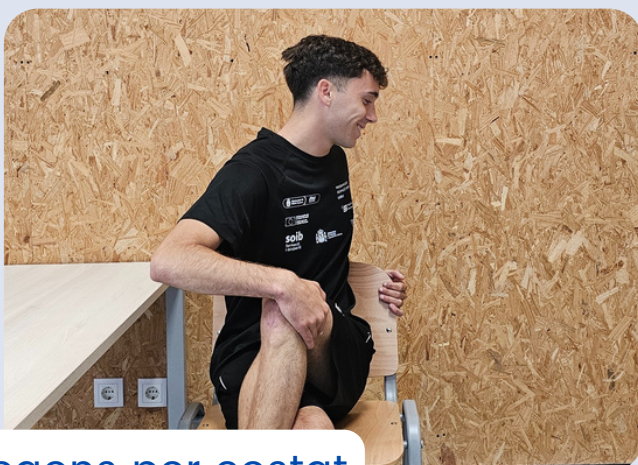
Caminata lateral creuada

Col·loca't mirant endavant amb el tronc recte. Creua les cames una per davant de l'altra i viceversa.

2 x 15 repeticions per costat

Estirament lumbar i gluti

Seu i creua les cames. Agafa el genoll de sobre amb la mà contrària i estira mentre portes el tronc a la direcció de la cama de dalt.



2 x 15 segons per costat



Programa de **Descansos activos**

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



Skipping subiendo

Colócate delante de las escaleras y súbelas elevando las rodillas exageradamente.

2 x 10 repeticiones por pierna

Estiramiento de pierna

Desde el escalón en el que estás coloca un pie dos o tres escalones más arriba, según tu flexibilidad. Estira la pierna e inclina el cuerpo hacia delante (mantén la espalda recta).



2 x 20 segundos por pierna



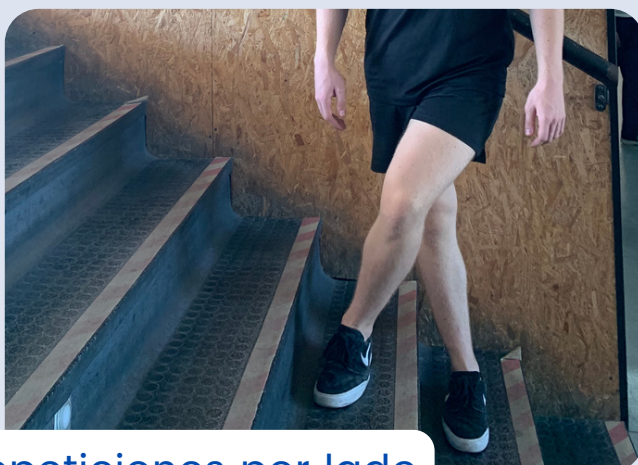
Gemelos

Mira hacia delante y coloca las puntas de los pies en el límite del escalón. Elévate sobre las puntas y sube y baja repetidamente.

2 x 12 repeticiones

Subir lateralmente

Colócate de forma lateral al lado de la escalera. A continuación, súbela cruzando las piernas una por delante de la otra sucesivamente.



2 x 10 repeticiones por lado



Programa de **Descansos actius**

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



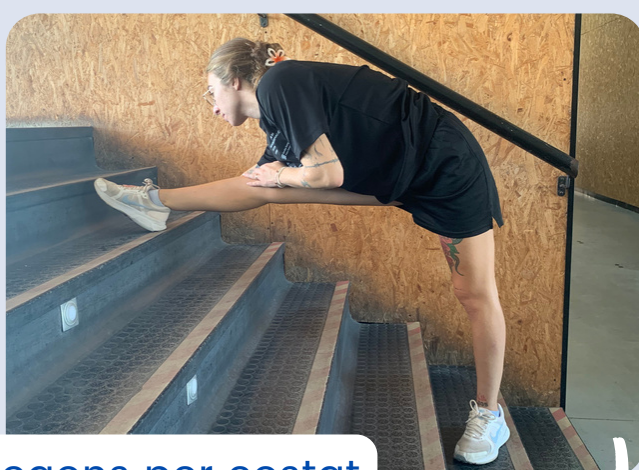
Skipping pujant

Col·loca't davant de les escales i puja-les elevant els genolls exageradament.

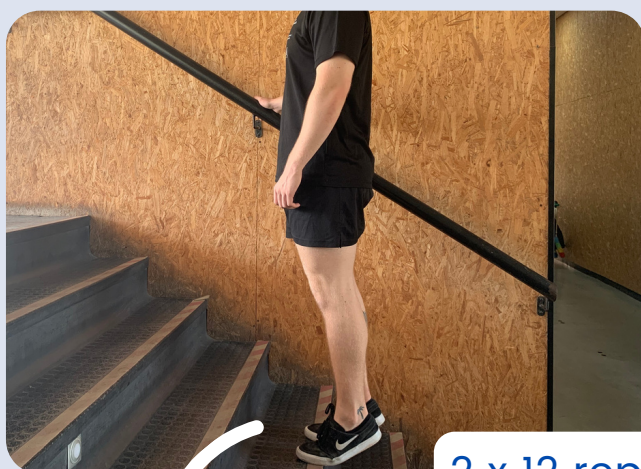
2 x 10 repeticions per costat

Estirament de cama

Des de l'esglaó on ets col·loca un peu dos o tres esglaons més amunt, segons la teva flexibilitat. Estira la cama i inclina el cos cap endavant (manté l'esquena recta).



2 x 20 segons per costat



Bessons

Mira cap endavant, col·loca les puntes dels peus al límit de l'esglaó. Eleva't sobre les puntes i puja i baixa repetidament.

2 x 12 repeticions

Pujar lateralment

Col·loca't de forma lateral al costat de l'escala. A continuació, puja-la creuant les cames una davant de l'altra successivament.



2 x 10 repeticions per costat



Programa de **Descansos activos**

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



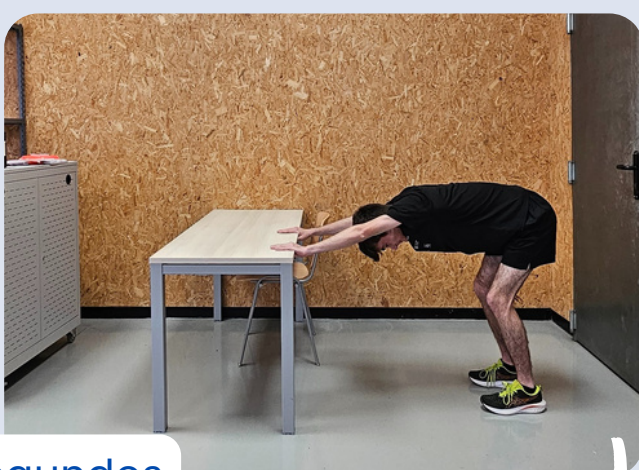
Marcha en el lugar

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

2 x 30 segundos

Estiramiento dorsal

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



2 x 15 segundos



Balaneo 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 10 repeticiones por pierna

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 12 repeticiones



Programa de **Descansos actius**

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



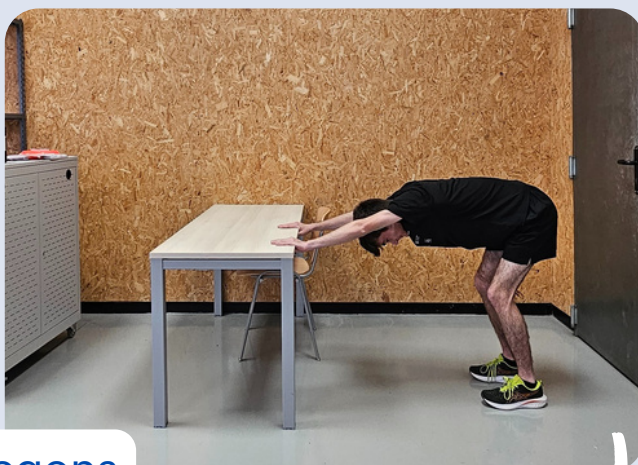
Marxa al lloc

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

3 x 30 segons

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



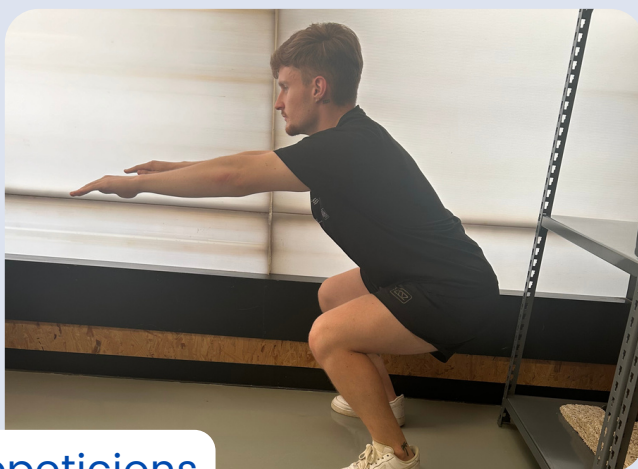
Balanceig de cama

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

2 x 10 repeticions per costat

Sentadilla

Mira al davant i estira els braços endavant. Baixa amb l'esquena recta, flexionant les cames fins a formar un angle de 90°. Posteriorment puja a la posició inicial.



2 x 12 repeticions