

Escalfa músculs i articulacions en 5 minuts

1 Coll



2 cops dreta
2 cops esquerra
Mantenir 5 s cada cop

20 s

2 Esquen



Estira al màxim
2 cops
Mantenir 10 s cada cop

20 s

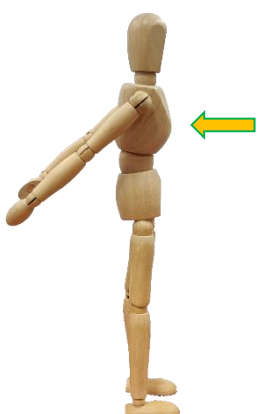
3 Espatles



4 girs endavant
4 girs endarrere
amb cada espatlla

20 s

4 Pectorals



2 repeticions
Mantenir 10 s
2 braços alhora

20 s

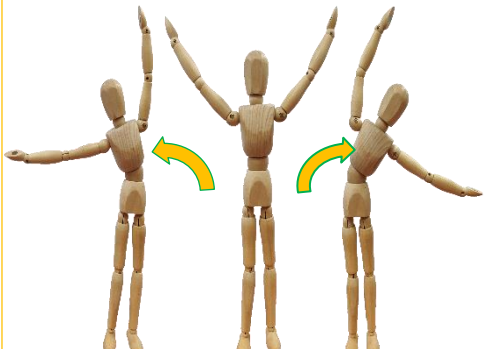
5 Braços



2 vegades cada estirament
Mantenir 5 s 2 braços

40 s

6 Costats



2 cops dreta
2 cops esquerra
Mantenir 7 s cada cop

30 s

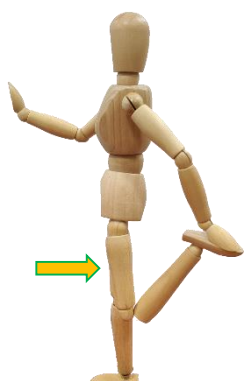
7 Caderes



4 cops costat-costat
Descansa
4 cops davant-darrere

10 s

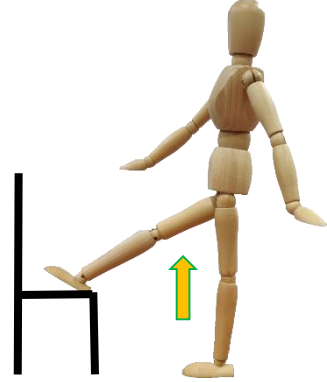
8 Quàdriceps



2 repeticions
Mantenir 10 s
amb cada cama

40 s

9 Isquiotibial



2 repeticions
Mantenir 10 s
Amb cada cama

40 s

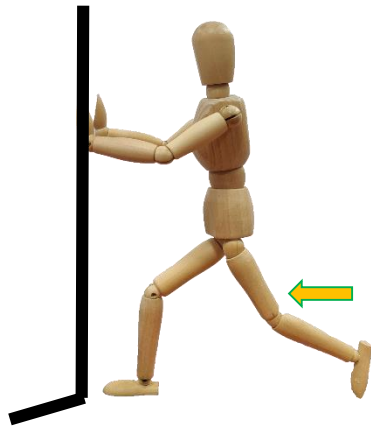
10 Genoll



4 girs dreta
Estira.
4 girs esquerra

10 s

11 Besson



2 repeticions
Mantenir 7 s
amb cada cama

30 s

12 Turmells



4 girs dreta
4 girs esquerra
amb cada turmell

20 s

El teu cos és la teva millor eina, cuida'la!