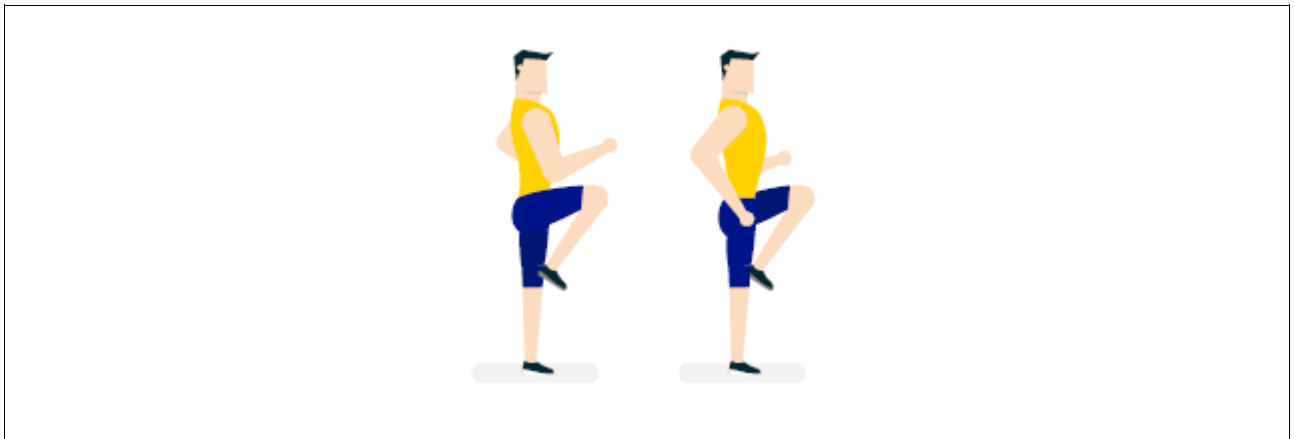


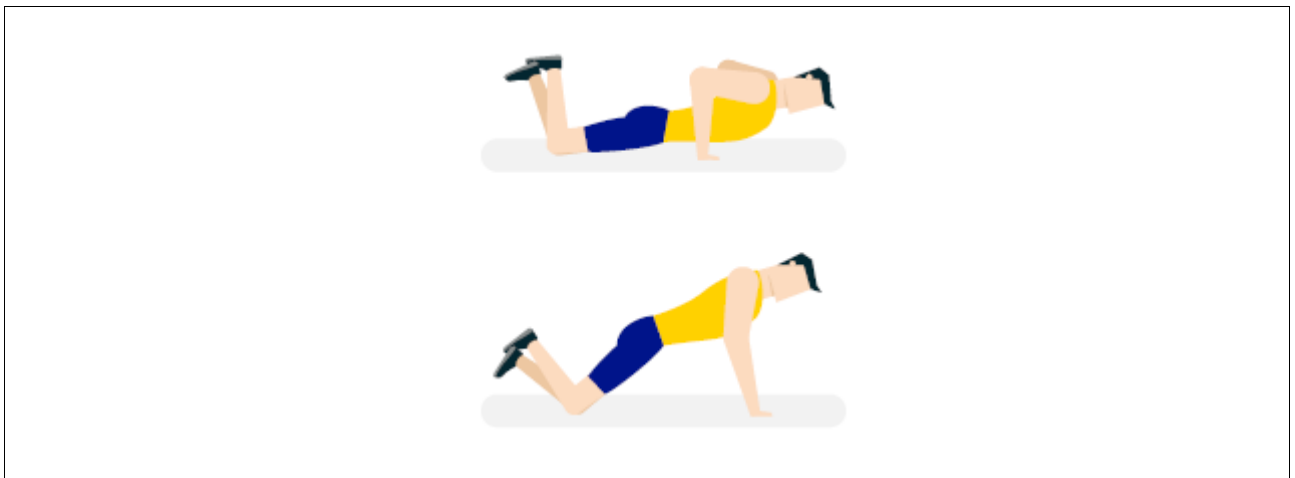
RUTINES D'EXERCICI FÍSIC NIVELL PRINCIPIANT

Dirigit a persones sense grans problemes de mobilitat però que no realitzen exercici habitualment i volen iniciar-se en el món de l'exercici.

Exercici 1B: Elevació de genolls o skipping: dempeus amb els peus a la separats a l'amplària de les espatlles, doblega els genolls i el maluc al mateix temps per a aixecar el genoll cap al pit mentre doblegues el colze contralateral. Veu alternant el moviment en les dues cames.



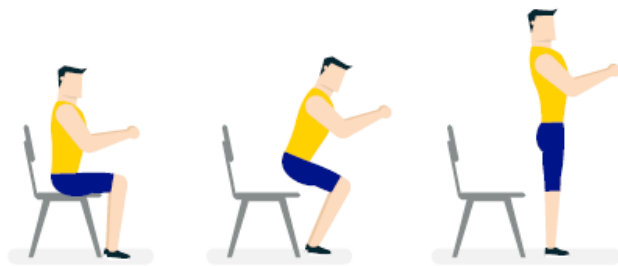
Exercici 2B: Flexions de braços amb genolls secundats: situa't boca avall amb els genolls i el pit recolzats en el sòl. Amb els palmells de les mans secundades i separades de les espatlles, aixeca el pes del teu cos retraient les escàpules fins a estirar els braços per complet.



Exercici 3B: Planxa: dona suport als avantbraços i el maluc en el sòl, mira al capdavant i evita corbar l'esquena. Contreu l'abdomen i mantingues en aquesta posició.



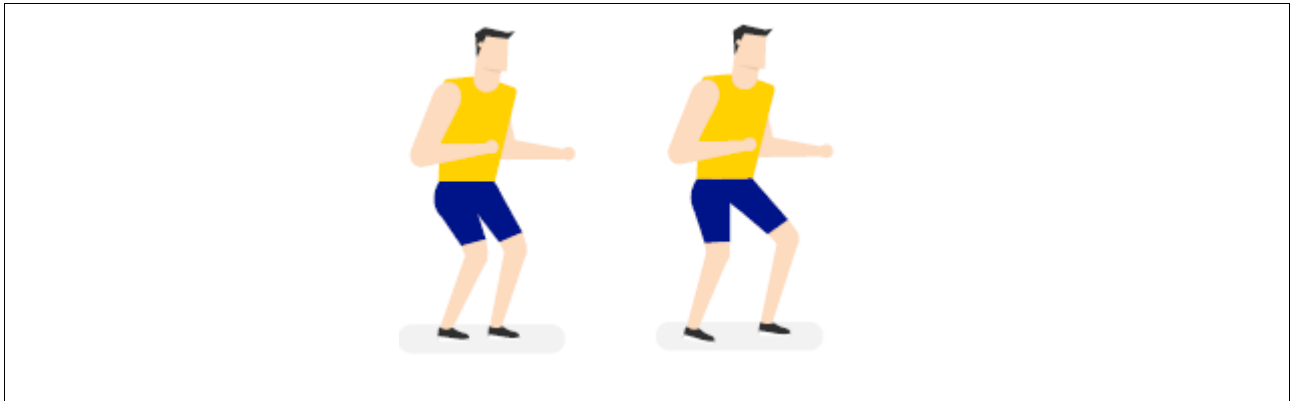
Exercici 4B: Esquat senzill amb cadira: mirant al capdavant, assegut sobre una cadira amb l'esquena recta sense recolzar en el respall, amb els braços estirats cap endavant, les cames separades a l'amplària de les espatlles amb la punta dels peus lleugerament per davant dels genolls, aixeca't sense suport per a situar-te dempeus. Després, deixa caure el teu cos cap enrere per a asseure't amb l'esquena alçada.



Exercici 5B: Curl de Bíceps: posa't dempeus i agafa dues ampolles d'aigua o de llet, deixa-les a l'altura dels malucs amb agarri supí (els palmells de les mans mirant cap al cel). Contreu els bíceps doblegant totalment els colzes i torna a la posició inicial. Com a alternativa, pots fer-ho amb una cinta elàstica deixant subjecte un extrem de la cinta en el sòl amb el peu.



Exercici 6B: Pas lateral: amb els peus a l'altura del maluc, els genolls i els malucs lleugerament flexionats, desplaça una cama cap a un costat i junta els peus. Repeteix aquest moviment de manera repetida.



Tornada a la calma: respira profund, camina i estira les articulacions.