

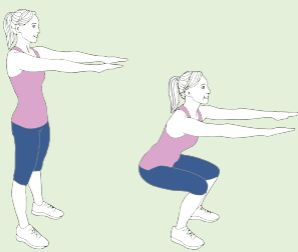
Propostes del Centre
d'Estudis en Esport
i Activitat Física de la
UVic-UCC aptes per
a totes les edats per
mantenir-nos actius
a casa

Javier Peña,
director del
CEEAF

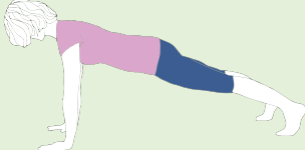


Rutina 1

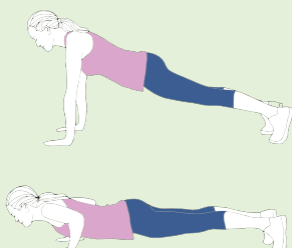
EXERCICI I ESQUATS



EXERCICI II PLANXA FRONTAL



EXERCICI III FLEXIONS DE BRAÇOS



RECOMANACIONS

Realitzeu cada exercici durant 20 segons i descanseu 10 segons.

Heu de repetir tot el circuit 10 vegades.

Si alguna tasca us costa, podeu fer una regressió de l'exercici buscant una forma més senzilla d'executar-lo, per exemple fer les flexions de braços amb els genolls a terra, o recolzats en un banc.