

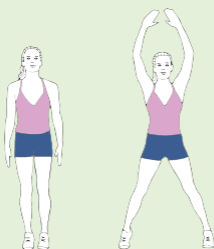
Propostes del Centre d'Estudis en Esport i Activitat Física de la UVic-UCC aptes per a totes les edats per mantenir-nos actius a casa

**Javier Peña,
director del
CEEAF**



Rutina 2

EXERCICI I “JUMPING JACKS”



EXERCICI II OBERTURA LATERAL DE CAMES



EXERCICI III FLEXIONS DE TRÍCEPS



RECOMANACIONS

feu 50 “jumping jacks”,
10 obertures laterals per
cama i 10 flexions de trí-
ceps a cada sèrie

heu de fer 10 sèries en
total amb un descans curt
entre cada sèrie en el cas
dels “jumping jacks”, si el
moviment de salt us com-
porta molt impacte podeu
fer el moviment obrint i
tancant cames i braços la-
teralment. Les flexions de
tríceps es poden graduar
a través de posicions de
peus més properes o més
llunyanes.