

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 3**

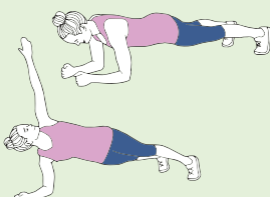
### **EXERCICI I ESQUAT EN PARET**



### **EXERCICI II GENOLLS AMUNT**



### **EXERCICI III PLANXA AMB ROTACIÓ ALTERNATIVA**



## **RECOMANACIONS**

Realitzeu cada exercici durant 20 segons i descanseu 10 segons

Heu de repetir tot el circuit 10 vegades

Utilitzeu regressions dels exercicis si us costen. podeu fer moviments curts de genolls per l'exercici de genolls amunt i a les flexions amb rotació podeu recolzar-vos en els genolls