



Escalfa músculs i articulacions en 5 minuts

<p>1 Coll</p>  <p>2 cops dreta 2 cops esquerra Mantenir 5 s cada cop</p> <p>20 s</p>	<p>2 Esquen</p>  <p>Estira al màxim 2 cops Mantenir 10 s cada cop</p> <p>20 s</p>	<p>3 Espatles</p>  <p>4 girs endavant 4 girs endarrere amb cada espatlla</p> <p>20 s</p>	<p>4 Pectorals</p>  <p>2 repeticions Mantenir 10 s 2 braços alhora</p> <p>20 s</p>
<p>5 Braços</p>  <p>2 vegades cada estirament Mantenir 5 s 2 braços</p> <p>40 s</p>	<p>6 Costats</p>  <p>2 cops dreta 2 cops esquerra Mantenir 7 s cada cop</p> <p>30 s</p>	<p>7 Caderes</p>  <p>4 cops costat-costat Descansa 4 cops davant-darrere</p> <p>10 s</p>	<p>8 Quàdriceps</p>  <p>2 repeticions Mantenir 10 s amb cada cama</p> <p>40 s</p>
<p>9 Isquiotibial</p>  <p>2 repeticions Mantenir 10 s Amb cada cama</p> <p>40 s</p>	<p>10 Genoll</p>  <p>4 girs dreta Estira. 4 girs esquerra</p> <p>10 s</p>	<p>11 Besson</p>  <p>2 repeticions Mantenir 7 s amb cada cama</p> <p>30 s</p>	<p>12 Turmells</p>  <p>4 girs dreta 4 girs esquerra amb cada turmell</p> <p>20 s</p>

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