

> Mà, canells i braços

2 sèries de
30 segons



2 sèries de
30 segons



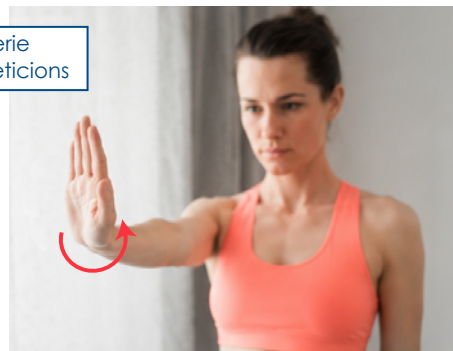
1 sèrie
15 repeticions



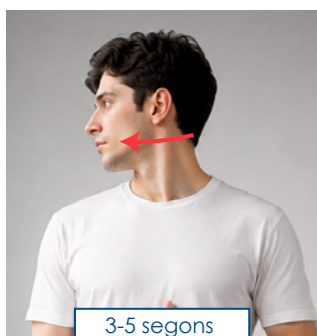
1 sèrie
15 repeticions



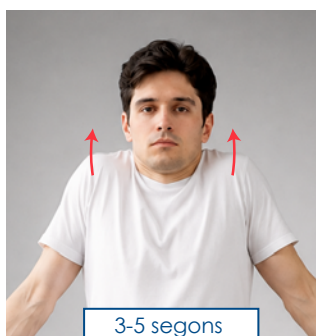
1 sèrie
15 repeticions



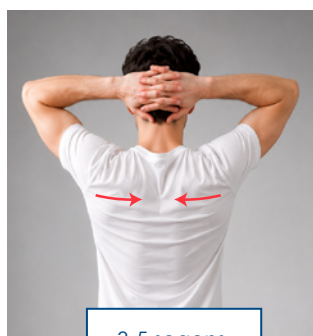
> Coll i esquena (Fer tots els exercicis en 1 sèrie de 15 repeticions)



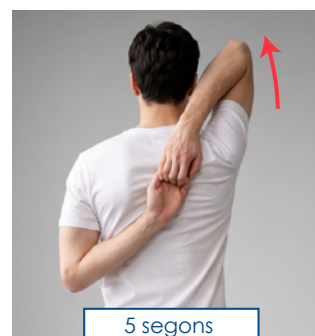
3-5 segons
cada costat



3-5 segons
tres vegades



3-5 segons



5 segons
cada costat



15 segons



8-10 segons



8-10 segons
cada costat



5 segons



FER PAUSES ACTIVES:

3-4 vegades al dia, per evitar el sedentarisme.