

# Cinc minuts de gimnàs- tica diària

Agenollar-se i posar les mans enlaire. Espirar. Flexionar tot el cos enrera, fins a tocar el sòl amb les mans. Inspirar.



Flectar un genoll en terra, i bascular el tronc vertical endavant. Espirar. Flexionar el tronc enrera amb els braços enlaire, tot el possible, Inspirar.

En posició dempeus i els braços enlaire, fer inspiració. Corbar el cos endavant, fent bascular els braços que tornen a alçar-se per darrera l'espatlla. Espiració.

