

Cinc minuts de gimnàstica diària



En posició asseguda i les cames juntes en extensió, tocar alternativament amb una mà els peus junts, mentre l'altra es manté estesa en la direcció oposada. El tronc, flexionat endavant en tocar els peus, i vertical en canviar de mà.



En posició dempeus o asseguda i els braços estesos lateralment, flexionar els braços endavant fins a creuar-los a nivell dels muscles. Inspiració amb els braços estesos i espiració en creuar-los.

En posició dempeus o asseguda i els braços estesos lateralment, flexionar-los com la foto fins a tocar el muscle amb la mà homolateral.

