

5 minuts de gimnàstica diària

En posició dempeus, alçar simultàniament ambdós braços i un sol membre inferior, alternativament: Espiració dempeus i inspiració en alçar els membres.



La posició dempeus, i els braços penjant als costats del cos. Inspiració. Flexionar el membre inferior dret, abaixant el tronc i resbalant el membre inferior esquerre en extensió. Ensem els braços dirigit-los a l'esquena com indica la figura, així com el cap. Inspiració. Alternar a un costat i altre.

La posició dempeus, un braç "en nança" i l'altre dirigit en semiflexió amunt. Les cames separades. Inclinar el tronc vers el braç "en nança". Alternativament a un costat i altre. Inspiració amb el tronc vertical i espiració en inclinar-se.