

RECOMANACIÓ D'ACTIVITAT AERÒBICA I ANAERÒBICA

Activitat aeròbica (30 min/dia)	Activitat de força (15-20 minuts de tres a cinc vegades per setmana)
Caminar durant mitja hora cada dia. Camineu de manera lleugera i sense pauses pel carrer, el camp, el parc...	Feu exercicis musculars de manera pausada, implicant les principals zones del cos (cames, pit, braços i esquena).
Si la condició ho permet, podeu combinar-ho amb altres activitats com ballar, bicicleta, running suau, activitats dirigides o natació*	Vegeu la taula d' Exercicis musculars .

EXERCICIS MUSCULARS

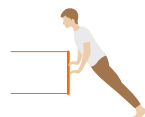
Pectoral. Consisteix en dues sèries de deu repeticions, de manera pausada, amb els braços separats, com indica la figura, i mantenint l'abdomen fort. Abaixeu el pectoral fins a la vora de la taula i torneu a la posició inicial.



Esquat. Feu dues sèries de deu repeticions de flexions de cames de manera pausada, l'esquena recta, els glutis enrere i els peus separats, procurant que els genolls no sobrepassin la punta dels peus.



Esquena i tríceps. Feu dues sèries de deu repeticions, de manera pausada, amb els braços separats, com indica la figura, i mantenint l'abdomen fort. Abaixeu el pectoral fins a la vora de la taula i torneu a la posició inicial.



Bíceps. Agafeu la goma amb els braços i trepitgeu-la amb els peus. A continuació, feu sèries de deu repeticions de flexió d'avantbraços fins a les espatlles.



Esquena. Amb la goma, feu dues sèries de deu repeticions de flexions de braços. Comenceu amb els colzes enganxats al cos, estireu els braços al màxim i torneu amb els colzes al cos.



Equilibri. Amb un sol peu a terra, recolliu un objecte situat a prop.

