

ACTIVATS

L'activitat física en companyia és molt divertida!
Us ajuda sobre tot al principi per establir un hàbit saludable.
No us oblideu de fer un escalfament abans de començar!



ABDOMINALS AMB PICADA DE MANS

Partint de la posició d'ajaguts de cara amunt (us podeu trepitjar els peus mútuament perquè les cames no s'aixequin), agafeu impuls i, en arribar a dalt, us piqueu les mans l'un a l'altre. Sou capaços de fer-ne 20 repeticions?

ESQUATS

Poseu-vos un davant l'altre ben rectes. Agafeu-vos mútuament les mans i separeu lleugerament les cames. Una vegada els dos estigueu en la posició, formeu un angle de 90 graus flexionant els genolls. Feu-ne 20 repeticions.



AIXECAR LES CAMES

Poseu-vos ajaguts sobre el costat un davant l'altre i aixequiu la cama cap a dalt amb força. Canvieu a l'altra cama després d'haver-ne fet 10 repeticions.

CAMINAR A GAMBADES

Camineu a la vegada allargant la cama i flexionant el genoll sobre el qual us recolzeu, i feu-ne 20 passes d'anada i de tornada. Sou l'ombra l'un de l'altre.

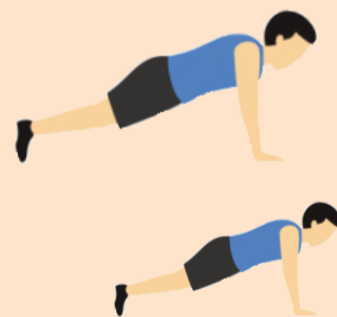


GENOLLS BEN AMUNT

Situeu-vos l'un davant de l'altre i aixequiu els genolls tan amunt i tan ràpid com sigui possible. Qui és capaç de fer-ne més?

FLEXIONS

Poseu-vos ajaguts al terra de cap per avall i amb els braços a l'altura de les espatlles. Els genolls podeu posar-los doblegats sobre el terra. Estireu i flexioneu els braços 10 vegades.



BALLAR

Balleu la vostra cançó favorita sense vergonya i sens aturar-vos.

CAMINAR DE PRESSA

Podeu caminar durant 15 o 20 minuts ràpidament? Qui es cansarà abans?

