



UNHA DOSE DE EXERCICIO: CÓIDATE E MÓVETE

1. BRAZOS

Xunta as mans, cóbados estirados, Lévaos adiante e atrás pasando polo embigo e o nariz.



2. GLÚTEOS

Suxeitar o triángulo e levantar as cadeiras cos xeonllos dobrados.



3. PERNAS

Sentado/a na cama ou butaca. Eleva a perna cara a horizontal levando as puntas dos dedos do pe cara o corpo.



4. EQUILIBRIO

En pé, agarrado/a á cama co lombo dereito. Separar a perna co xeonllo estirado e levantar a punta do pé.

RECOMENDACIÓNS

- ✓ USE CALZADO CÓMODO E QUE AGARRE O PÉ
- ✓ AVISE SE SINTE DOR NO PEITO, MAREO OU MALESTAR
- ✓ RESPIRACIÓN: COLLA AIRE E BOTEAO CARA AS COSTELAS LENTAMENTE (5 VECES)
- ✓ SE É POSIBLE, FAGA 10 REPETICIONS, 2 VECES Ó DÍA

