

# Com mantenir-se en forma a casa: Exercicis d'escalfament / mobilitat global

- **Rotació cervical**  
Girar el cap suaument mirant cap a l'esquerra i cap a la dreta.
- **Flexo-extensió cervical**  
Portar el cap suaument cap amunt i cap avall.
- **Rotació espatlles**  
Amb els braços en creu, fer girs amplis cap endavant i cap enrere.
- **Estirament capsular espatlles**  
Encreuar els braços estirats cap endavant.
- **Flexo-extensió espatlles**  
Moure els braços estirats amunt i avall.
- **Rotació canells**
- **Rotació columna**  
Girar el cos a un costat i a l'altre ajudant-te dels braços.
- **Rotació cintura**  
Fer cercles cap a un costat i cap a l'altre.
- **Flexoextensió genolls**  
Doblegar i estirar els genolls.
- **Rotació genolls**  
Fer cercles cap a un costat i cap a l'altre.
- **Rotació turmells**  
Clavant la punta del peu a terra, fer girar el peu cap a un costat i cap a l'altre.

---

 **Es recomana fer deu repeticions de cada exercici.**

---

# Canvi de posició

- > **Exercici del gat**  
Arrodoneix l'esquena a la vegada que et mires el melic i a continuació, arqueja la teva esquena pujant la barbeta i el còccix cap al sostre.
- > **Exercici de Mahoma**  
Llisca les teves mans cap al davant, intenta aproximar els glutis als teus talons i el pit cap al terra.
- > **Obertura toràcica**  
Col·loca una mà al clatell i dirigeix el teu colze cap al sostre, torna a la posició inicial.
- > **Tancament toràcic**  
Passa la mà entre el buit que forma el teu cos amb el teu braç, torna a la posició inicial.
- > Col·loca els palmells de les mans recolzats a terra i balanceja't lleugerament cap endavant i cap enrere.
- > **Estiraments adductors**  
Obre una cama cap a un costat i porta el teu cos cap endavant i cap enrere.
- > **Estiraments quàdriceps**  
Porta el pes del cos des de la teva cama del darrere cap a la teva cama de davant.
- > **Estiraments isquiotibials**  
Col·loca les teves mans a sota dels genolls i estira les teves cames cap al sostre.
- > **Estiraments columna**  
Porta els genolls cap al pit i deixa anar l'aire per relaxar l'esquena durant uns quants segons, estira els genolls per descansar.
- > **Estiraments glutis**  
Doblega un genoll i encreua'l per sobre de l'altra cama. Acosta el genoll doblegat al pit durant deu segons.

---

 **Es recomana fer deu repeticions de cada exercici.**

---