

Com mantenir-se en forma a casa: Exercicis aeròbics

- **Aprofitar les sortides per anar a comprar o anar a la feina per pujar i baixar escales.**
Recorda que aquests dies, seguint les indicacions de les autoritats, les sortides del domicili han de ser les mínimes possibles.
- **Marxa estàtica**
En posició dempeus, elevar el genoll fins a tocar amb la mà, alternant una cama i l'altra.  30 seg.  2 sèries
- **Salt estàtic en estrella (Jumping Jack)**
Saltar sense desplaçar-se, obrint i tancant les cames i els braços simultàniament.  30 seg.  2 sèries
- **Carrera estàtica**
En posició dempeus, elevar els genolls cap al pit sense avançar. Alternar amb elevació taló-gluti sense avançar.  30 seg.  2 sèries
- **Saltar a corda sense corda**
Imaginar que es té agafada una corda, mantenir la tensió en els braços i saltar prestant atenció a la coordinació.  30 seg.  2 sèries