

Com mantenir-se en forma a casa: Exercicis de propiocepció

→ Equilibri monopodal (recolzats en un sol peu)

Primer amb els ulls oberts, després amb els ulls tancats, llençar un objecte enlaire.

 2 repeticions  45 seg.

→ Mantenint l'equilibri monopodal

Fer una lleugera flexió del tronc i mantenir cinc segons.

 10 repeticions  2 sèries

→ Mantenint l'equilibri monopodal

Amb el peu que queda lliure intentar tocar els dos punts que prèviament s'han marcat amb les ampolles d'aigua: esquerra-dreta, davant-darrere.

 10 repeticions  2 sèries

 **Per fer aquests exercicis es recomana tenir a l'abast un moble en el qual recolzar-se, així com dues ampolles d'aigua.**
