

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A MAJORS DE 70

- Amb una mancuerna a les mans estirem els braços rectes i els rodem en forma de cercle (1') x2
- Agafem una mancuerna en cada mà i, al mateix temps que alces un braç cap al pit, alces la cama contrària cap al pit igual i anem alternant (1') x2
- Amb una mancuerna en cada mà flexionem les cames un poc i les mans a l'altura de la cintura i baixem els braços cap avall i alcem fins la cintura (1') x2
- Ens posem un pal per baix dels muscles i rodem la cintura poc a poc cada vegada cap a un costat (1') x2
- Amb el pal en la mateixa postura inclinem el cos cap avall amb les cames rectes i anem pujant i baixant el cos (1') x2
- Agafem un pal en cada mà i de manera simultània tirarem avant i enrere els braços (1') x2
- Agafem un baló amb les dos mans i comencem des de darrere el cap i acabem amb els braços estirats davant del cos (1') x2
- Farem el mateix moviment que abans però a la inversa. Començarem amb el baló davant del cos amb els braços estirats i acabarem amb els braços flexionats darrere del cap (1') x2