

Aquí tedes exercicios que podedes facer esta semana. Podedes combinalas coas anteriores.

Elementos:pau de escoba e coxín.

- Corremos no sitio.
- Corremos no sitio erguendo os xeonllos e dando unha palmada debaixo
- Corremos no sitio levantando os talóns.

(Agora imos empregar un pau dunha escoba e un coxín que é opcional)

Collemos o Pau dunha escoba detrás do pescozo.

- Xiramos o torso a un lado e ao outro.
- Dobramos á dereita e á esquerda.
- Facemos extensión de brazos arriba e abaixo
- Arriba e abaixo rozando os pés a ras de chan.
- Extensión de brazos adiante e atrás
- Coa extensión adiante xiramos a dereita e a esquerda.
- Facemos levantamento de peso co noso corpo (pés dereitos e baixa os as pernas dobrando xeonllos.
- Cos brazos estirados abaixo xiramos a un lado e ao outro (só os brazos)

(Rematamos co pau e collemos o coxín).

O coxín é para polo entre os xeonllos e mantelo aí.

- Deitámonos no chan coas pernas recollidas e levantamos as cadeiras debagar e mantendo arriba 5”
- Facemos abdominales.
- Logo retiramos un pouco os pés e repetimos este primeiro exercicios de cadeiras.
- Oscilamos xeonllos á dereita e á esquerda (Hombreiros pegados ao chan).
- Erguémonos e palmeamos co coxín arriba coas dúas mans. (Se somos dous podemos pasalo como voleybol

Seguide estos pasos para a relaxación final:

- A catro patas en xeonllos lombo arriba e abaixo, coma os gatos ao esterricarse.
- Boca arriba, collemos un anaco de papel hixiénico e sopramos para ver canto tempo o temos enriba suspendido.
- De pé collemos moito aire e soltámolo aos poucos dobrando a cintura á vez.

Déixovos un vídeo para que o poñades mentres facedes os exercicios e facelo máis divertido!!!!