



SALUT | Redacció | Actualitzat el 01/04/2020 a les 12:09

4 exercicis que pots fer a la teva habitació per posar en forma les cames



Avui hem recuperat uns exercicis que vam publicar per enfortir i posar en forma les cames que podeu fer des de casa. Aquí els teniu:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var  
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script',  
'playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Exercici 1: Esquats

Després d'escalfar durant uns minuts, comenceu amb uns esquats: obriu les cames i, mantenint l'esquena recta, flexioneu-les tant com pugueu.

*Feu 2 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks (més avall trobareu explicat



com realitzar-los).

Exercici 2: Elevacions

Estireu-vos amb la panxa cap amunt, i sense moure els braços de terra, aixequen les dues cames a la vegada fins a fer un angle de 90°. A més de treballar les cames, també treballareu l'abdomen.

*Feu 2 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks.

Exercici 3: Passos

Col·loqueu el cos recte i feu un pas gran cap endavant amb una cama, intentant mantenir l'esquena el màxim de recte possible. Repetiu el mateix amb l'altra cama.

*Feu 3 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks.

*Jumping jacks

Aquest exercici consisteix en saltar obrint les cames, mentre elevem els braços cap amunt, com si volguéssim que les nostres mans es toquessin.

*Fer 3 repeticions d'1 minut entre exercici i exercici