

# Cinc minuts de gimnàstica diària



En posició dempeus recolzant-se en una taula, flexionar la cama sobre la cuixa i aquesta sobre el ventre, ajudant-se amb les mans sobre els genolls. Inspiració en posició inicial i espiració en la flexió forçada. Alternar cada cama.



En posició asseguda sobre una otomana, una cama estesa i l'altra flexionada, flexionar el tronc fins a tocar amb les mans, el peu del membre estès. Alternar cada cama, flexionant-la a un i altre costat de l'otomana. Inspiració en la posició inicial i espiració en la flexió.



En decúbit dorsal, flexionar les cames per a elevar la pelvis, ajudant-se amb les mans posades a la cintura.