



- SNACKS ACTIVOS -

www.cpen.cat
info@cpen.cat

1 MINUTO 3-4 VECES AL DÍA

¿POR QUÉ?

Mejora:

- Capacidad cardiorrespiratoria
- Composición corporal
- Control glucémico

¿CUÁNDO?

- En la oficina o teletrabajando
- Mientras miras una serie o película
- Mientras esperas a que llegue una persona o el bus
- Mientras esperas en la sala de espera del endocrino, dietista...

ACTIVACIÓN / FUERZA

SENTADILLAS



Levántate y siéntate de una silla (1 minuto).

SUBIR ESCALERAS



Sube varios pisos durante el día.

CAMINATAS RÁPIDAS



Camina rápido (1 minuto).

ELEVACIONES DE TALONES



Sube los talones del suelo (2 segundos, 10-15 veces) para trabajar los gemelos.

PASOS LATERALES



Da pasos amplios hacia un lado y después hacia el otro (1 minuto).

FLEXIONES



Haz flexiones en el suelo, en una mesa o en la pared.

ESTIRAMIENTOS

ROTACIÓN DE HOMBROS



Haz círculos amplios con los hombros hacia delante y después hacia atrás (20 segundos).

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES SENTADO



Estira una pierna hacia delante mientras estás sentado e inclínate hacia delante durante 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DE CADERAS



De pie, cruza una pierna sobre la otra e inclínate hacia delante (20 segundos con cada pierna).

ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO



Lleva un brazo cruzado delante del cuerpo 15-20 segundos por cada lado.

ESTIRAMIENTO DE DORSALES



Sentado o de pie, inclínate hacia delante con los brazos estirados delante de ti.