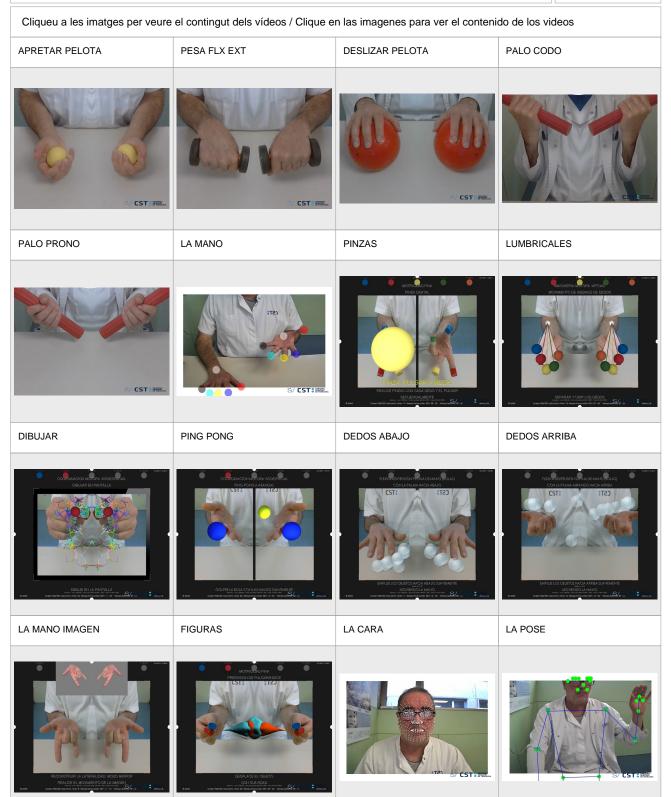


## IA\_MIRROR\_A





Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos











## INFORMACIÓ I RECOMANACIONS .16

## RECOMANACIONS PER FER EXERCICI FÍSIC

Realitzar els exercicis en 3..5.. sèries de 10 repeticions. Sempre abans dels àpats.

Els estiraments i exercicis d'equilibri intentar mantenir-los 10 segons per cada extremitat.

No es forci mes enllà dels seus límits.

En general: per guanyar força prioritzi les repeticions/sèries i per guanyar resistència prioritzi el temps.

## RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

Realizar los ejercicios en 3..5.. series de 10 repeticiones. Siempre antes de las comidas.

Los estiramientos y ejercicios de equilibrio intentar mantenerlos 10 segundos por cada extremidad.

No se esfuerce más allá de sus límites.

En general: para ganar fuerza priorize las repeticiones/series y para ganar resistencia priorize el tiempo.