



Aquesta setmana us proposo un repte que requereix molta concentració i equilibri. No se si us resultarà molt difícil.

Ho he provat jo i m'ha resultat complicat, m'he adonat que no tinc tanta flexibilitat. Després, he provat l'exercici amb el meu gosset... i ho va fer bastant bé. [Mireu !!!](#)

Heu vist? Com que segur que vosaltres ho fareu molt millor, el vostre exercici és una mica més difícil.

Es tractaria de fer l'exercici d'equilibri amb un got d'aigua com el que veieu en aquest vídeo. [Mireu !!!](#)

NO COMENCEU ENCARA. Com que tot exercici requereix un entrenament, Seguiu aquests passos i recomanacions:

RECOMANACIONS:

1. Entreneu-vos primer amb un rotllo de paper de WC.
2. Quan us surti amb el rotllo de paper, proveu amb el got sense aigua.
3. Després sortiu a la terrassa, al balcó o al jardí. NO A DINS DE CASA i proveu amb el got amb aigua. Poseu poca.

Si no us surt l'exercici amb la tombarella enredada, proveu sense tombarella.

Si podeu, envieu-me fotos o vídeos a: econde@xtec.cat

ÀNIMS I ENDAVANT !!!