



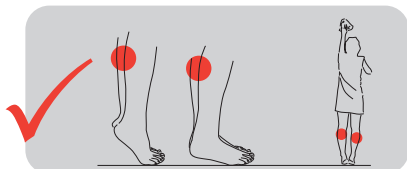
# presenta el **FREGOGYM**

**La nova forma de perdre uns quillets mentre fas les feines de casa.**  
**La nueva forma de perder unos quillets mientras haces las tareas del hogar.**

## Et proposem/ *Te proponemos:*

- petits canvis a l'hora de fer les feines de casa perquè, a més de cremar calories, tonifiquis els teus músculs
- pequeños cambios a la hora de hacer las tareas del hogar para que, además de quemar calorías, tonifiques tus músculos
- taula d'exercicis per fer amb el motxo i el cubell
- tabla de ejercicios para hacer con la fregona y el cubo

## **Petits canvis en les feines de casa/ Pequeños cambios en las tareas del hogar:**



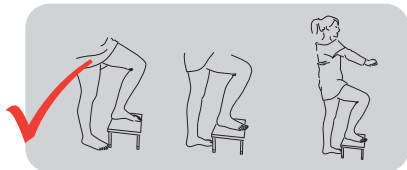
1. Quan netegis els vidres o la pols de zones altes, aixeca els talons i baixa'ls sense tocar a terra. D'aquesta manera treballaràs els **bessons**.

1. Cuando limpies los cristales o el polvo de zonas altas, levanta los talones y bájalos sin llegar a tocar el suelo. De esta forma trabajarás los **gemelos**.



2. Mentre netegis les rajoles de la cuina o del bany, flexiona els genolls com si estiguessis assegut en una cadira i així treballaràs **quàdriceps i glutis**.

2. Mientras limpias las baldosas de la cocina o del baño, flexiona las rodillas como si estuvieses sentado en una silla y así trabajarás **cuádriceps y glúteos**.



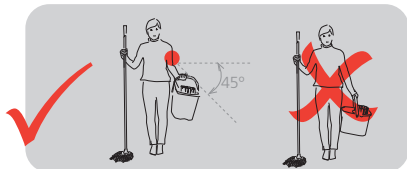
3. Quan planxis, és important fer-ho sempre amb un peu recolzat a sobre d'un esglaó per evitar mals d'esquena. Anar alternant amb l'altra cama.

3. Cuando planches, es importante hacerlo siempre con un pie apoyado sobre un escalón para evitar dolores de espalda. Ir alternando con la otra pierna.



4. Quan agafis un cubell ple d'aigua, flexiona els genolls intentant mantenir l'esquena ben recta. A la vegada que evites mals d'esquena, tonificaràs el **quàdriceps**.

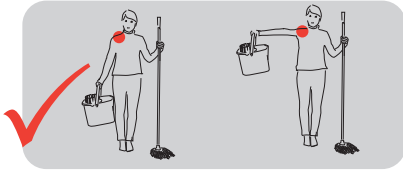
4. Cuando cojas un cubo lleno de agua, flexiona las rodillas manteniendo la espalda bien recta. Evitarás dolores de espalda a la vez que tonificarás el **cuádriceps**.



5. Per transportar un cubell ple d'aigua, aixeca el braç fins formar un angle de 45° i així treballaràs **bíceps i avantbraç**.

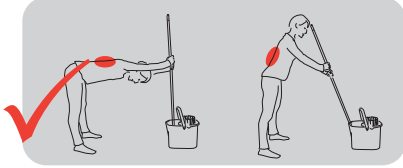
5. Para transportar un cubo lleno de agua, eleva el brazo hasta formar un ángulo de 45°, y así trabajarás **bíceps y antebrazo**.

## Taula d'exercicis/ Tabla de ejercicios



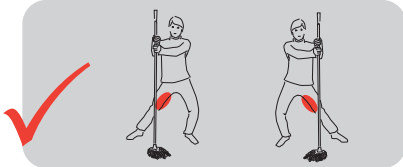
**1. Espatlles:** aixeca el braç amb un cubell buit o amb poca aigua fins formar un angle de 90°. Per no perdre l'equilibri, pots agafar el pal del motxo amb l'altra mà. Alterna amb l'altre braç.

**1. Hombros:** eleva el brazo con un cubo vacío o con poca agua hasta formar un ángulo de 90°. Para no perder el equilibrio, te puedes apoyar en el palo de la fregona con la otra mano.



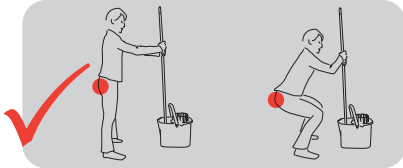
**2. Dorsals:** utilitzant un motxo com a suport, separa les cames i doblega el cos cap endavant mantenint l'esquena ben recta fins arribar a formar un angle de 90°.

**2. Dorsales:** utilizando una fregona como punto de apoyo, separa las piernas y dobla el cuerpo hacia adelante manteniendo la espalda bien recta hasta formar un ángulo de 90°.



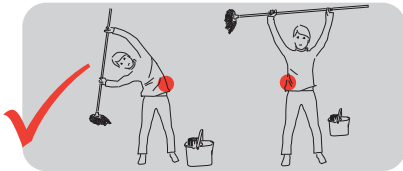
**3. Abductors:** utilitza el pal del motxo com a suport per no perdre l'equilibri, separa les cames i flexiona la dreta a la vegada que estires l'esquerra cap al costat. Repetir l'exercici amb l'altra cama.

**3. Abductores:** utilizando el palo de una fregona como soporte para no perder el equilibrio, separa las piernas y flexiona la derecha a la vez que deslizas la izquierda hacia el lado. Repetir el ejercicio con la otra pierna.



**4. Glutis:** utilitzant novament el pal de motxo com a punt d'equilibri, separa les cames i flexiona els dos genolls a la vegada, mantenint l'esquena ben recta.

**4. Glúteos:** utilizando nuevamente el palo de la fregona como punto de equilibrio, separa las piernas y flexiona las dos rodillas a la vez, manteniendo la espalda bien recta.



**5. Cintura:** agafa el pal del motxo amb les dues mans, separa les cames i puja els braços ben estirats per sobre el cap. Inclinar el cos cap a un costat i després cap a l'altre.

**5. Cintura:** coge el palo de la fregona con las dos manos, separa las piernas y sube los brazos bien estirados por encima de la cabeza. Inclina el cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro.

## QUE ESTE 2009 LOS KILOS DE MÁS NO TE "RAYEN"!!

Quilocalories que es cremen durant 10 minuts  
Kilocalorías que se queman durante 10 minutos

Fregant el terra/ Fregando el suelo: \_\_\_\_\_ 49,50 kcal.  
Planchant/ Planchando: \_\_\_\_\_ 47,25 kcal.  
Netejant els vidres/ Limpiando los vidrios: \_\_\_\_\_ 45,75 kcal.  
Fent el llit / Haciendo la cama: \_\_\_\_\_ 42,75 kcal.  
Rentant els plats/ Lavando los platos: \_\_\_\_\_ 27,75 kcal.

Idea:

**Rayen**  
Grupo Rayen



www.gruporayen.com

Colabora:



www.lilla.com / www.lescolatd.com/lescola / www.drcanovas.com