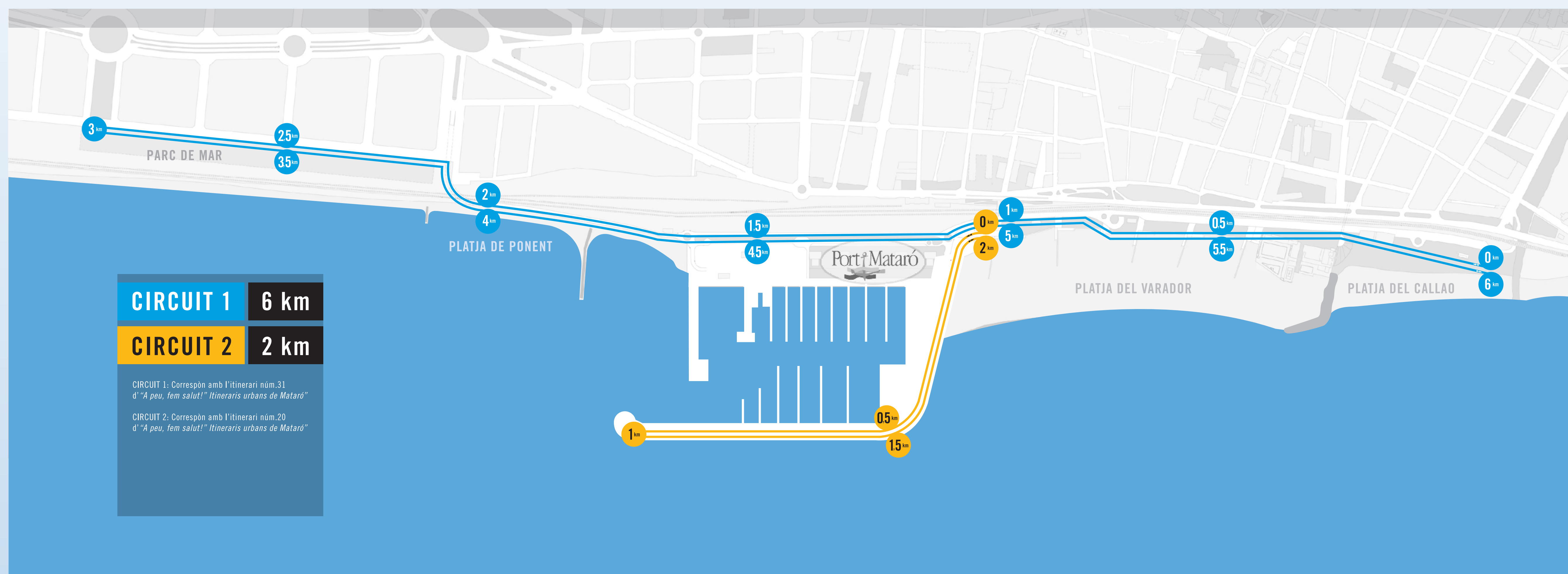




Itinerari esportiu del front marítim

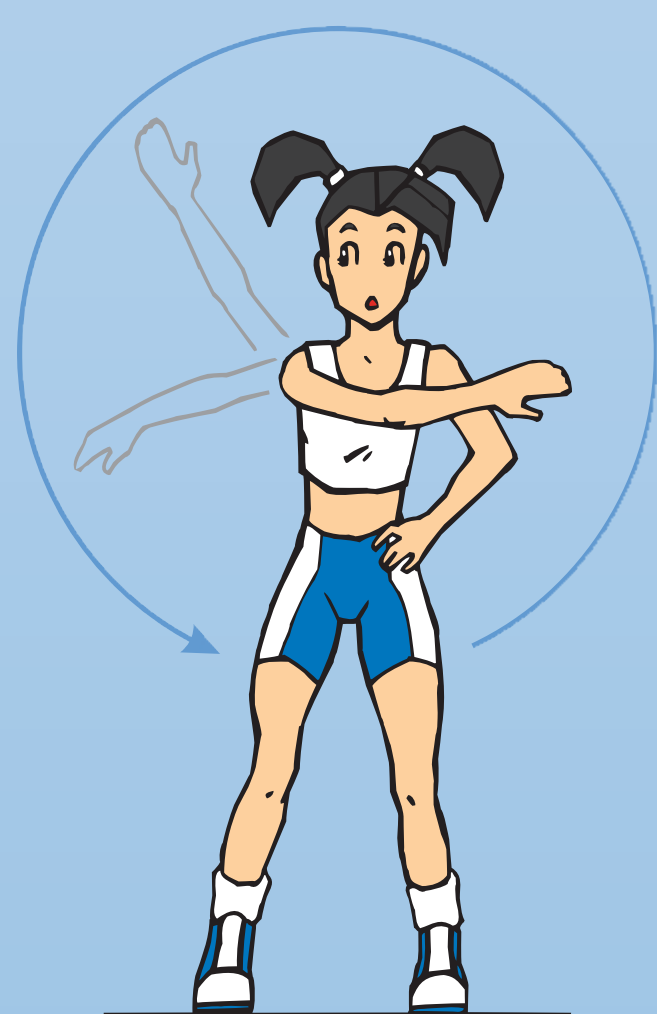


Consells de l'Institut d'Esports:

- ▶ Cuida el teu cos. Tu ets qui primer se'n beneficia.
- ▶ Practica exercici regularment.
- ▶ No forçis mai la musculatura i les articulacions.
- ▶ Si fa temps que no fas exercici, comença de manera progressiva.
- ▶ Sigues constant.
- ▶ Si fa temps que no fas exercici físic, fes-te una revisió mèdica.
- ▶ Porta calçat i roba adequats.
- ▶ Evita realitzar exercici a les hores de més calor i hidrata't bé.
- ▶ Fes un bon escalfament abans de començar l'exercici.
- ▶ És necessari que durant l'exercici t'hidratis, especialment en èpoques caloroses.

EXERCICIS D'ESCALFAMENT

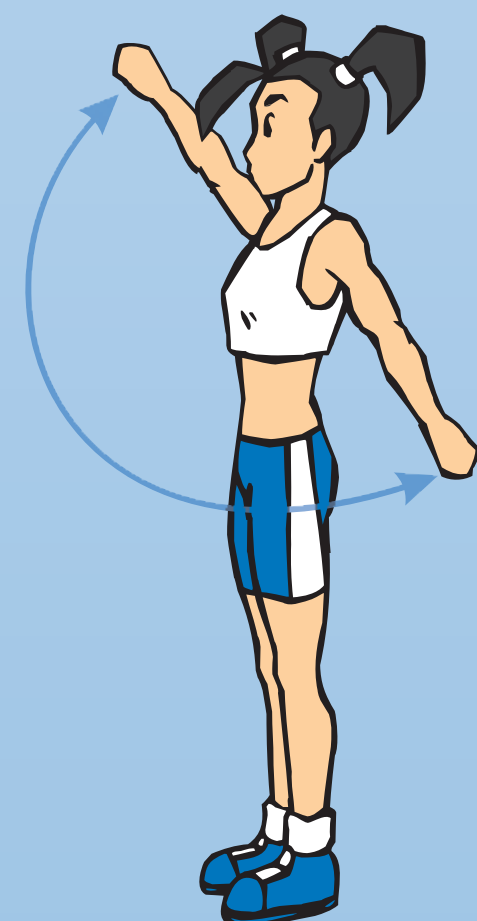
1 Rotació dels braços



Moviment: descriu mig cercle abaixant un braç i apunjant-lo per davant del cos. Quan arribes a l'alçada de l'altra espatlla, gireu el braç i segueu el moviment, i dibuixeu la resta del cercle per sobre del cap fins a la posició inicial.
Canvieu el sentit del moviment.

Repeticions: feu-ho de 4 a 6 vegades amb cada braç i canvieu el sentit del moviment.

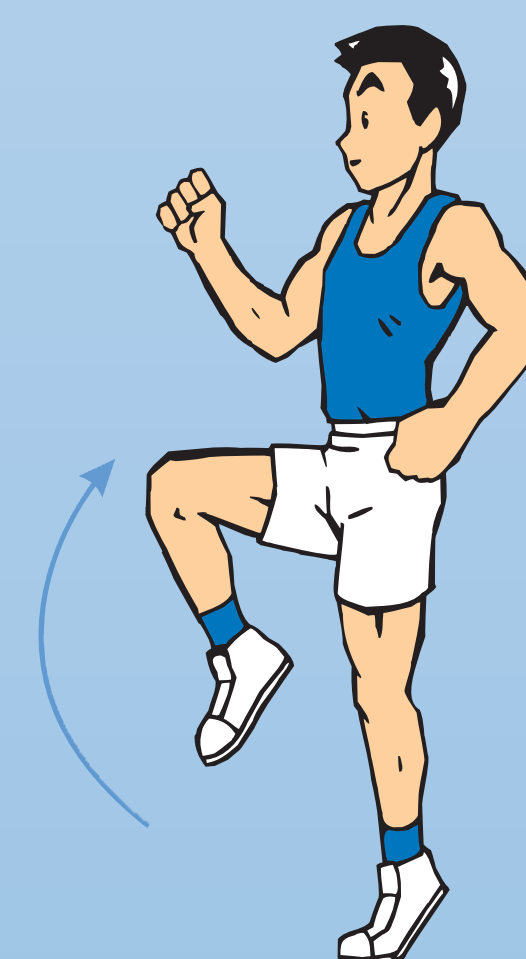
2 Elevació i moviment enrere dels braços



Moviment: poseu-vos drets amb l'esquena recta i les espatlles relaxades, mireu endavant amb els braços al costat del cos i els peus junts. Aixequiu els dos braços alhora aproximadament fins a l'alçada del cap i després els tireu enrere fins on siguin capaços sense doblegar l'esquena.

Repeticions: feu-ho de 8 a 10 vegades, amb cada braç.

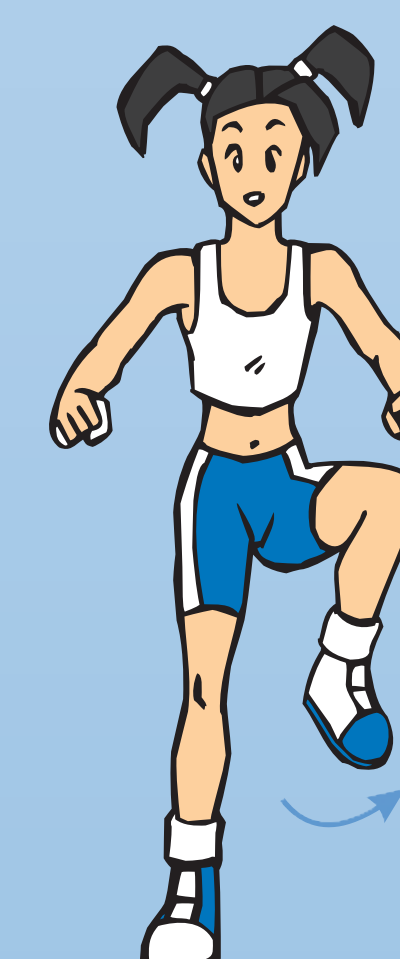
3 Salts petits per escalfar els bessons



Moviment: feu com si correu, sense moure-us del lloc, aixequiu els genolls exageradament i apropieu-los al tronc.

Repeticions: feu-ho 20 vegades, 10 amb cada cama.

4 Rotacions dels malucs



Moviment: aixequiu una cama de terra amb el genoll i el maluc doblegats. Gireu la cama cap enfora, poseu a terra el peu i després feu el moviment al revés.

Repeticions: feu-ho 4 vegades amb cada cama.