

Aquesta setmana treballarem el “CORONAVIRUS” i el combatrem fent exercici físic que també és fer SALUT. Per treballar-ho proposo aquets exercicis en 3 fases:

1. ESCALFAMENT

2. TAULA D'EXERCICIS

3. ESTIRAMENTS

1. ESCALFAMENT: Fase molt important, que convé fer bé, per evitar lesions durant l'activitat física. (duració 4 minuts)

- Els estiraments son uns moviments suaus que es realitzen abans i després de realitzar una activitat física.
- Quan realitzem aquests tipus d'exercicis, els músculs es preparen per l'exercici: **ESCALFAMENT** abans de l'exercici.
- I es recuperen de l'esforç de l'exercici: **ESTIRAMENTS** després de l'exercici
- S'han de realitzar de manera suau i fàcil.



2.TAULA D'EXERCICIS:

Us proposo aquesta taula de 16 exercicis seguint aquest vídeo:

Feu cada exercici les vegades que marca en el vídeo, encara que us suposi una mica d'esforç.

<https://www.youtube.com/watch?v=x9KhjtI2RVU>

Feu la taula una vegada al dia, encara que al final del vídeo us proposa 1 vegada més nivell mig, dues vegades més nivell fort i tres vegades més nivell ultra.

1. ESTIRAMENTS:

Farem els mateixos exercicis que a la fase d'ESCALFAMENT durant 4 minuts



- Recorda que la teva posició corporal ha de ser correcta.
- Has de sentir el múscul que estira, sense fer mal.
- Has d'aguantar l'estirament uns 30 segons.

RECOMANACIONS:

- BUSQUEU UN ESPAI DE LA CASA A ON PUGUEU FER ELS MOVIMENTS COMODAMENT
 - AQUESTA TAULA D'EXERCICIS SERIA CONVENIENT FER-LA CADA DIA.
 - FEU ELS EXERCICIS LES VEGADES QUE MARCA EL VIDEO
 - FEU L'ESFORÇ D'ACABAR-LA.
 - AL FINAL DE LA SETMANA PODEU ENVIAR-ME UN CORREU, EXPLICANT COM US HA ANAT I QUANTS DIES HEU POGUT FER ELS EXERCICIS. SI VOLEU PODEU ENVIAR-ME FOTOS.
- El meu mail: econde@xtec.cat

ÀNIMS QUE SUPERAREM EL CORONAVIRUS !!!