

CONTINUA A CASA!

fitjove

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS



Generalitat
de Catalunya



Fer exercici físic t'ajudarà a trobar-te millor.

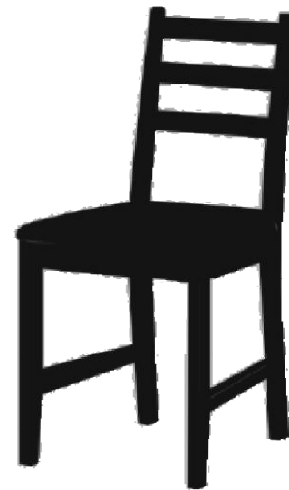
1. PLANIFICA'T
2. TRIA LES ACTIVITATS
3. COMBINA!
4. CUIDA ALTRES HÀBITS

APROFITA EL CONFINAMENT
PER MANTENIR-TE EN FORMA!

1. PLANIFICA'T



- Tria el **moment del dia** que et vagi millor per fer exercici físic.
- Decideix quin **espai, material i música** faràs servir per preparar-lo adequadament.
- Pensa **amb qui voldràs fer exercici** (sol/a, amb algú de casa o a distància amb algun/a amic/ga).
- Prepara **roba i calçat** adequats.



2. TRIA LES ACTIVITATS



- Recorda **exercicis** que ja havies après i practicat.
- Trobaràs moltes altres **propostes a les xarxes**, potser el teu centre esportiu també n'ofereix.
- Vigila que estiguin dissenyades per **professionals experts**.
- Tria propostes **adequades a tu, al teu espai i al teu material**
- Fixa't bé en la **correcta posició del cos** a cada exercici.
- **Ajusta la intensitat** al teu nivell d'entrenament.

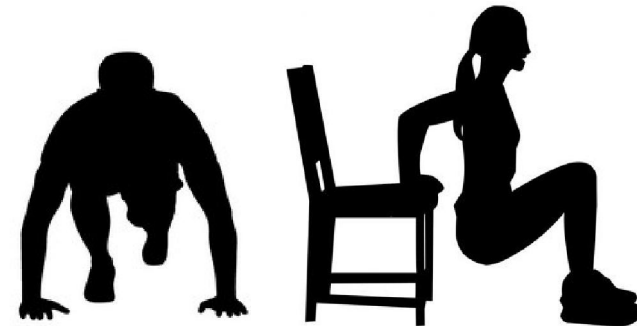


3. COMBINA!



Combina sessions o **exercicis cardiovasculars** (ballar, saltar, córrer, fer coreografies...)

amb exercicis de **força o tonificació muscular** (bíceps, tríceps quàdriceps, abdominals..).

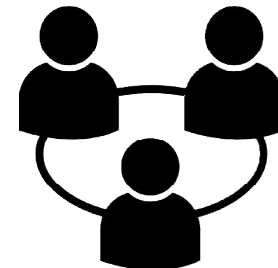


I no t'oblidis dels estiraments!

4. CUIDA ALTRES HÀBITS



- . Respecta els àpats i procura **menjar equilibrat**.
- . **Beu aigua** suficient.
- . Procura **mantenir els horaris per dormir**.
- . Cultiva les teves **aficions**.
- . Distribueix-te les **tasques escolars**.
- . Contacta sovint amb els teus **amics i família**.
- . **Col·labora** a casa i des de casa.



Ànims!

Continua en forma fins poder tornar al gimnàs!



**Generalitat
de Catalunya**

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

FITJOVE