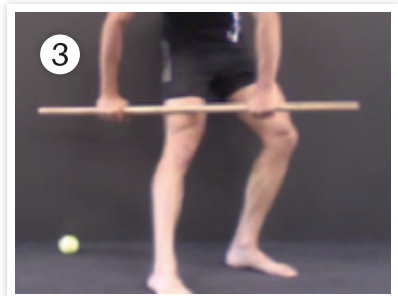


## ALLIBERAMENT MIOFISCAL

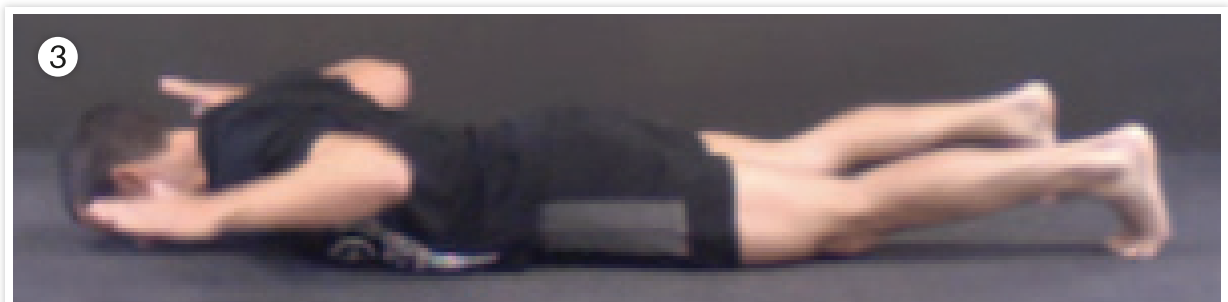
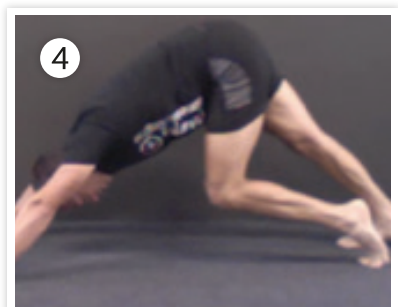
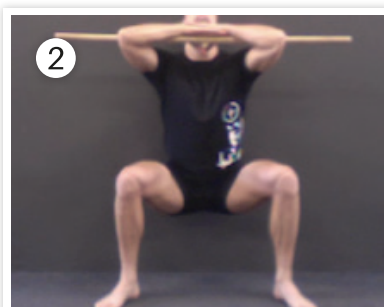
Treballar 1 minut cada zona



1. Amassar tota la planta del peu amb la pilota de tennis durant 1 minut.
2. Amassar tot el bessó amb la pilota de tennis o amb el pal durant 1 minut.
3. Amassar tota la cuixa amb el pal durant 1 minut.

## EXERCICIS CORRECTIUS

Fer 10 repeticions de cada exercici



1. Realitza una flexió de tronc endavant sense perdre les curvetures fisiològiques de l'esquena (mantenir sacre, dorsals i cap en contacte amb el pal).

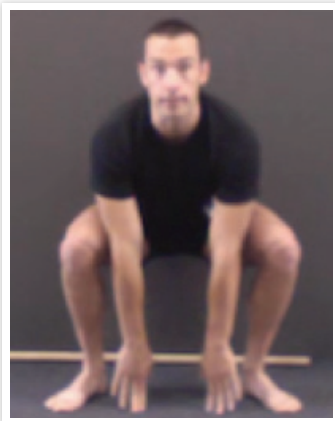
2. Realitza una cadireta aguantat el pal amb els colzen ben alts. Mirar tota l'estona cap al sostre.

3. Realitza una retracció d'escàpules (ajuntar espatlles) per aixecar els braços mentre es manté el nas tocant a terra.

4. Realitza una piràmide amb el cos mentre es fan 4 moviments de turmell D/E i baixar a terra a descansar.

## EXERCICI METABÒLIC

Realitzar 5 sèries de 30 segons



Realitzar 5 sèries de 30 segons de cadiretes sense saltar i tocant a terra.

Fes 10 segons de descans entre sèrie i sèrie

**5 x 30" / 10"**

## RECOMANACIONS

1. L'exercici s'ha de realitzar en dejú (com a mínim, 3 hores després d'haver menjat).

2. Els exercicis s'han de fer descalços.

3. Un cop acabat, cal hidratar-se bé i caminar una estona (2 o 3 minuts) per tal de baixar les pulsacions i recuperar bones sensacions.