

ALLIBERAMENT MIOFISCAL

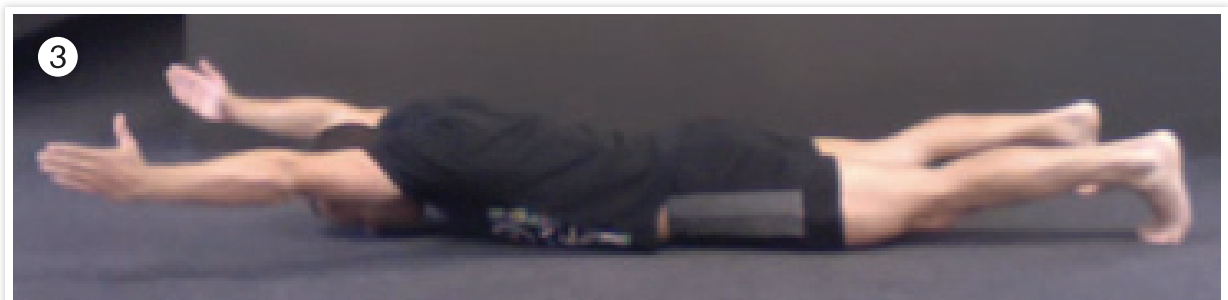
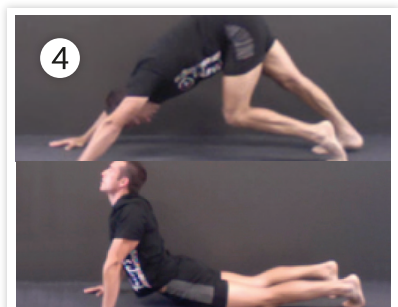
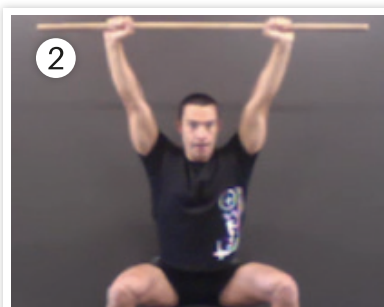
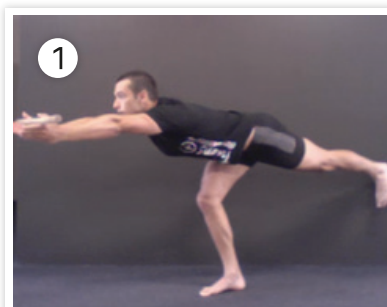
Treballar 1 minut cada zona



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. Realitzar una flexió de tronc endavant sense perdre les curvatures fisiològiques de l'esquena mentre es presenta el pal endavant i s'aguanta l'equilibri sobre una cama.

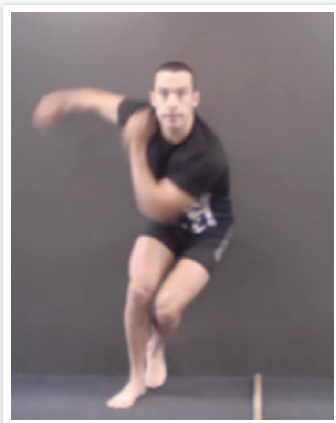
2. Realitzar una cadireta amb els braços ben estirats per sobre el cap aguantant el pal.

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

4. Realitzar una piràmide amb el cos mentre es fan 4 moviments de turmell D/E, baixar a terra fent una flexió i acabant amb una cobra (extensió columna).

EXERCICI METABÒLIC

Realitzar 5 sèries de 30 segons



Realitzar 5 sèries de 30 segons de salt lateral amb pas patinador, amb 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.