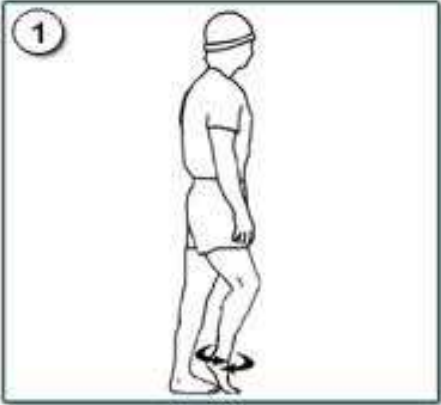




# EXERCICIS PER A CALFAR INDIVIDUALMENT LES DIFERENTS PARTS DEL COS

| PART DEL COS     | DIBUIX   | EXPLICACIÓ   |
|------------------|--|--|
| TURMELLS         |   | <p>El realitzarem a terra per evitar la càrrega de la cama contrària a la rotació. Estarem durant 5 segons fent semicercles, per un sentit i per l'altre, realitzant 10 segons totals per turmell.</p> |
| GENOLLS          |  | <p>Ajuntem els genolls i ens ajupim fins ajuntar les mans i els genolls. Estarem 10 segons fent semicercles, realitzarem un total de 20 segons</p>   |
| CINTURA I MALUCS |   | <p>Posem els braços en gerra i obrim els peus a altura de les espatlles per estabilitzar. Realitzem semicercles en ambdues direccions realitzant un total de 20 segons</p>                             |

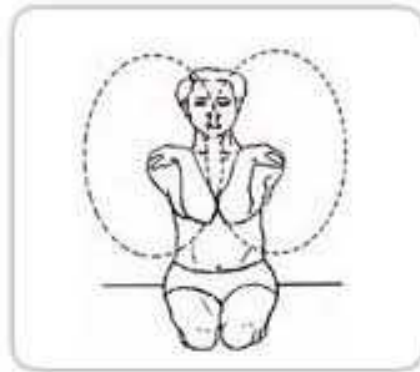
## MUSCLES



Fem cercles complets amb els braços.

Primer cap endavant i després cap enrere

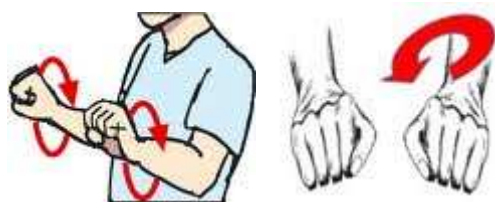
## COLZES



Posem la mà del braç fent de base per al colze.

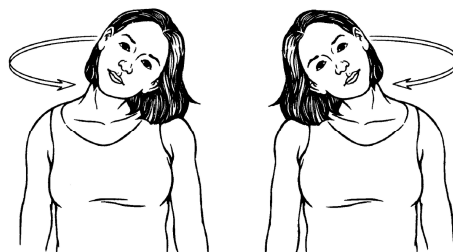
Realitzem flexió i extensió durant 10 segons i semirotacions de 5 segons a cada costat

## CANELLS



Realitzem durant 5 segons semicercles, fent un total de 10 segons per canell.

## COLL



Semirotacions durant 10 segons, a cada costat, un total de 20 segons