

# ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

PER A EIXIR A PASSEJAR O FER ESPORT A L'EXTERIOR, A BANDA DE LES MESURES QUE HEM DE PRENDRE PER A EVITAR EL CONTAGI DEL COVID-19, HEM DE TINDRE EN COMPTE ASPECTES COM:

## -NO COMENÇAR DE COLP A REALITZAR ACTIVITATS QUE NO FÉIEM ABANS DEL CONFINAMENT

*"Ara no és moment d'iniciar-se en un esport ni de provar de millorar marques, el nostre cos ha d'intentar tornar a l'activitat física habitual a poc a poc".*

## -NO VOLER FER-HO TOT EL PRIMER DIA

*"Tots tenim ganes de tornar a la normalitat i per sort tindrem molts dies, no s'ha d'intentar recuperar el "temps perdut" en un dia".*

## -RECORDAR NO PASSAR A L'ACCIÓ SENSE PREPARAR EL TEU COS

*"Abans de qualsevol activitat física els esportistes han de preparar-se mitjançant un calfament".*

## -FER ESTIRAMENTS I EXERCICIS DE FORÇA

*"Tant a casa com fora d'aquesta podem realitzar estiraments i mobilitat articular que optimitza la nostra activitat física i ens ajuda a previndre dolors i lesions".*



# TORNE A EIXIR A PASSEJAR

SI ANEM A EIXIR DE CASA PER A PASSEJAR HEM DE TINDRE EN COMPTE, A BANDA DE LES MESURES DE PREVENCIÓ DEL COVID-19.

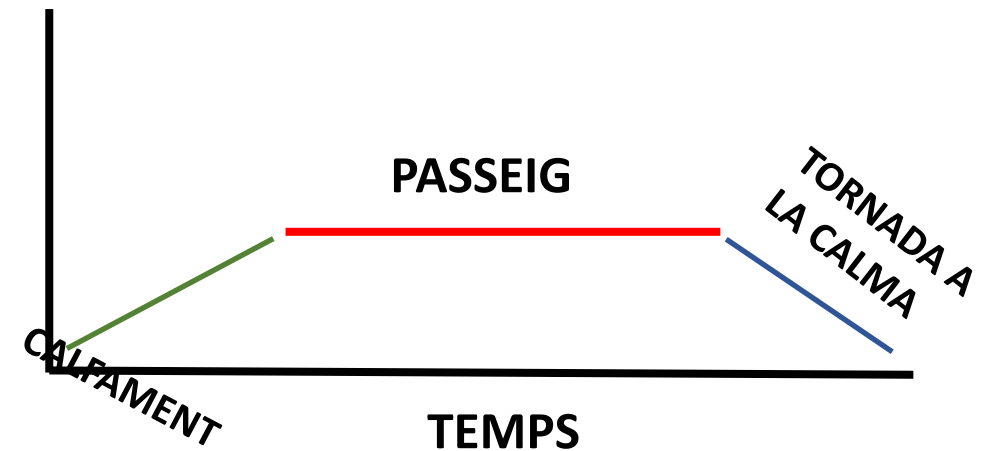
## 1. FER UN CALFAMENT SUAU:

Moure un poc cap/coll-braços-tronc i cames abans de començar a passejar.



## 2. COMENÇAR I ACABAR AL MATEIX RITME:

En 1 hora els primers i els últims 5 minuts han de ser de ritme menor a la resta.



# TORNE A EIXIR A CÓRRER

SI TENIM PENSAT REPENDRE L'HÀBIT DE CÓRRER AL NOSTRE RITME. MOLTS JA HO TENIM EN COMPTE PERÒ CAL RECORDAR:

## 1. FER UNA TORNADA ESCALADA A L'ACTIVITAT

Encara que prèviament al confinament tinguérem unes capacitats determinades, en 50 dies el cos "perd" capacitats. Hem de tindre en compte el nivell d'autoexigència.



## 2. NO TOT ÉS "CÀRDIO"

Ens fa molt de goig poder fer esport al carrer, però no oblidem compaginar entrenaments tipus "càrdio" amb altres de força i sessions d'estiraments i mobilitat muscular.

