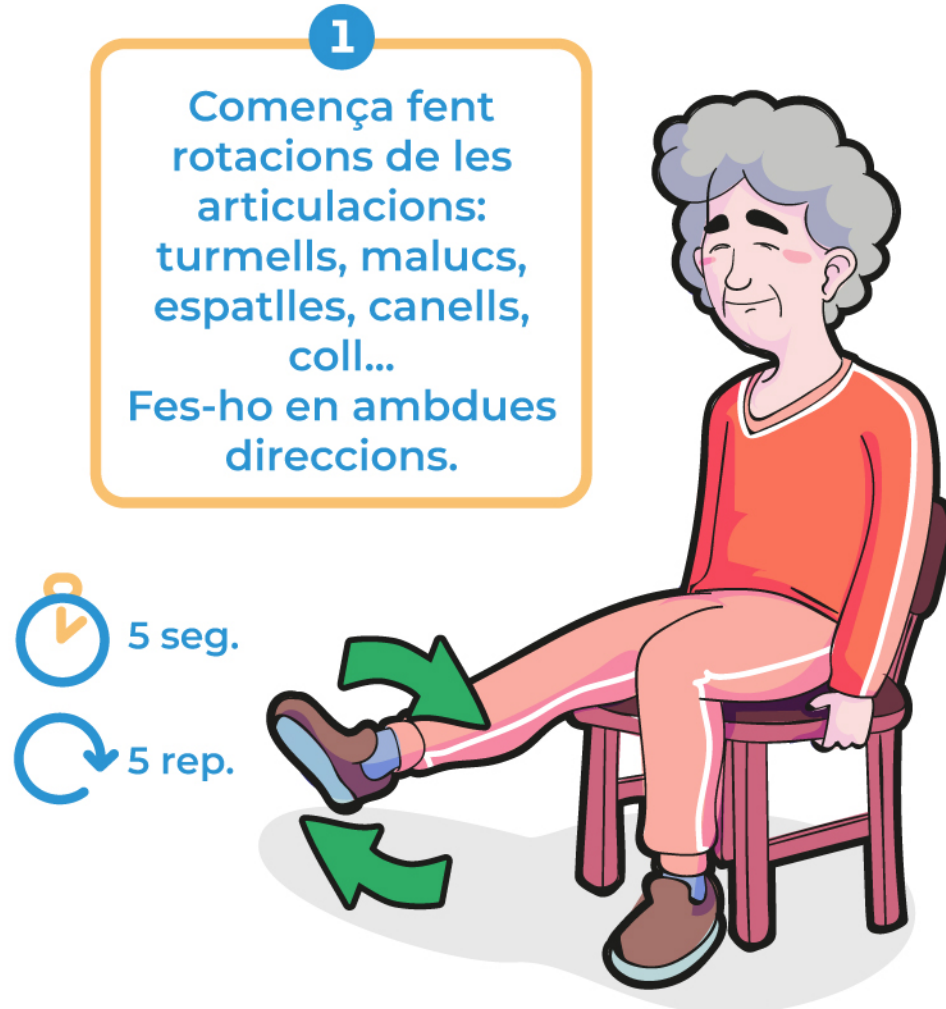


# Escalfa abans de fer exercici



Per a activar la musculatura implicada en l'exercici físic és convenient fer un seguit d'escalfaments abans de començar.

*Adapta les postures, la durada i la intensitat de cada exercici a les teves capacitats.*



Aguanta a peu coix.

 5-10 seg.

 5 rep.

 x2 cames



Alça el genoll alternativament.

 5-10 seg.

 5 rep.



Aguanta en posició de gatxoneta.

 5-10 seg.

 5 rep.



Mou els braços amunt i avall.

 5-10 seg.

 5 rep.

**2**

Segueix amb estiraments dinàmics, movent tot el cos per disminuir el risc de lesions.