

RECOMANACIONS



Portar calçat esportiu adequat



Dur roba còmoda



Hidratar-se durant el recorregut



Evitar temperatures elevades



Protegir-se de la llum solar



Fer els exercicis en progressió



Respectar la senyalització

CIRCUIT SALUDABLE

POLIESPORTIU SANT FERRAN

esportsconselldemallorca.es

 Consell de Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!

PARTS DEL CIRCUIT

1 ESCALFAMENT

L'escalfament és la part més important d'una sessió. És necessari fer-lo per activar el cos, millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió. S'han de fer estiraments, exercicis de mobilitat i d'entrada en calor.

2 PART PRINCIPAL

Són 8 exercicis, de tren superior i inferior, a més d'exercicis de core. Els trobareu situats i senyalitzats al recorregut. Consten d'una explicació i progressió, segons el nivell de l'usuari. Es poden fer de 2 a 4 voltes al circuit.

3 TORNADA A LA CALMA

Per abaixar les pulsacions i la càrrega acumulada, s'han de fer estiraments dels músculs que s'han treballat.

FER L'ESCALFAMENT



TROBAR EL VOSTRE NIVELL



TRIAR UN EXERCICI DEL VOSTRE NIVELL A CADA ESTACIÓ



COMENÇAR EL CIRCUIT!



TORNAR A LA CALMA



NIVELL VERD - Principiants

Exercicis de poca dificultat tècnica i mecànica. Exercicis monoarticulars i multiarticulars que no exigeixen una gran preparació física.



NIVELL BLAU - Intermedi

Exercicis de dificultat tècnica i mecànica mitjana. Exercicis monoarticulars que exigeixen un esforç físic mitjà.



NIVELL VERMELL - Experimentats

Exercicis de dificultat tècnica i mecànica alta. Exercicis monoarticulars que exigeixen una bona preparació física.

EXERCICIS

1 ESQUAT

2 CORE

3 PUJAR I BAIXAR ESCALES

4 TRÍCEPS

5 PONT DE GLUTI

6 LUNGE

7 FLEXIONS

8 CORE

SEGUEIX LES PETJADES!

