

GIMNÀSTICA
ARTÍSTICA

GAF i GAM



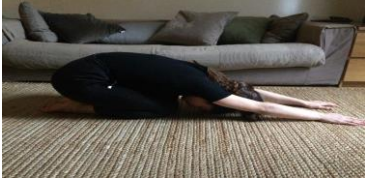















Estiraments: DL, DC, DV

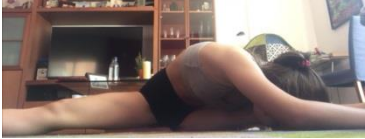









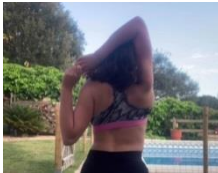





NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!

Petites recomanacions per realitzar correctament els estiraments:

1. L'estirament ha de ser suau però hem de notar que estirem.
2. La pressió que exercim sobre el múscul ajuda a que aquest s'allargui i es relaxi
3. Una bona col·locació és garantia d'èxit
4. Flexible com una goma d'esborrar, elàstica com una goma de pollastre... Així hauríem d'estar
5. El benestar que produeix un bon treball d'estiraments és incomparable

ESTIRAMENTS

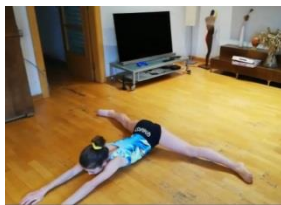
DL, DC, DV	 <p>1. Allargar-se i relaxar-se 30"</p>	 <p>2. 30" allargar coroneta</p>	 <p>3. 30" manteniment amb cada cama</p>	 <p>4. 30" mantenint amb cada cama</p>
DL, DC, DV	 <p>5. 30" mantenint amb cada cama</p>	 <p>6. 10 repeticions mans contra terra</p>	 <p>7. 30" colzes no bloquejats</p>	 <p>8. 10" x 3 repeticions</p>
DL, DC, DV	 <p>9. 8" x 3 repeticions</p>	 <p>10. 15" x 3 repeticions</p>	 <p>11. 10" x 3 repeticions (genolls no estiguin bloquejats)</p>	 <p>12. 30" mantenint posició</p>
DL, DC, DV	 <p>13. 30" c/u</p>	 <p>14. Sapo 30" x 2 repeticions</p>	 <p>15. 10" x 2 repeticions no forçar</p>	 <p>16. 30" x 2 repeticions, mig sapo</p>

DL, DC, DV				
	17. 40" c/u	18. 30" c/u	19. 40" adductors	20. 30" Frontal
DL, DC, DV				
	21. Espagat D 30"	22. Espagat E 30"	23. 30" mantenint c/u	24. 40" espagat amb alçada
DL, DC, DV				
	25. 40" espagat-gacela amb alçada c/u	26. 6x6" espatlles-pectoral	27. 30" tríceps c/u	28. 10" davant i dins
DL, DC, DV				
	29. 15" tot el braç	30. 5 Ponts de 10' c/u	31. 30" Isquiotibial	32. 30" Isquiotibial creuat c/u

DL, DC,
DV



33. 20" c/u



34. 10 dislocacions de sapo



35. 4x10" aguantant en espagat dret i
passar directe sense mans a
l'esquerra



36. 2x30" quàdriceps dibuixant
espagat

Moltes gràcies per mantenir-te en forma!

i moltes gràcies a l'equip gimnastes i entrenadors per aportar els documents gràfics

Gràcia Gimnàstic Club

