

GIMNÀSTICA
ARTÍSTICA

GAF i GAM






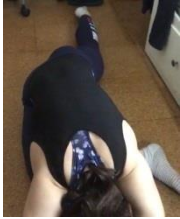












Estiraments: DM, DJ, DS

















NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!

Petites recomanacions per realitzar correctament els estiraments:

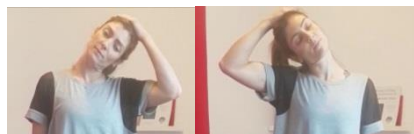
1. L'estirament ha de ser suau però hem de notar que estirem.
2. La pressió que exercim sobre el múscul ajuda a que aquest s'allargui i es relaxi
3. Una bona col·locació és garantia d'èxit
4. Flexible com una goma d'esborrar, elàstica com una goma de pollastre... Així hauríem d'estar!
5. El benestar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

ESTIRAMENTS

<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>37. Ma al centre i mirada amunt 20"</p>	 <p>38. Manteniment 20"</p>	 <p>39. 6x6" c/u</p>	 <p>40. Piramidal 20" c/u</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>41. 30" cadena anterior</p>	 <p>42. 20" c/u</p>	 <p>43. 20" manteniment</p>	 <p>44. 30" gluti c/u</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>45. 20" allargant el clatell</p>	 <p>46. 20" manteniment</p>	 <p>47. 20" manteniment</p>	 <p>48. 20" manteniment</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>49. 30"</p>	 <p>50. 30"</p>	 <p>51. 30"</p>	 <p>52. 2 minuts</p>

<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>53. 30" c/u</p>	 <p>54. 8" aguantar + 8" de contraresistència</p>	 <p>55. 30" c/u</p>	 <p>56. 30" c/u</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>57. 30" c/u</p>	 <p>58. 30" c/u</p>	 <p>59. 40" c/u</p>	 <p>60. 2x 1 min, frontal sense mans, recupero 30"</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>61. 20"</p>	 <p>62. 20"</p>	 <p>63. 20" flexors amb colzes doblegats c/u</p>	 <p>64. 20" estirant canell c/u</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>65. 6x6"</p>	 <p>66. 10 repeticions de pujar i baixar entrant espaltes</p>	 <p>67. 3 punts endav + 3 punts endarr</p>	 <p>68. Frontal a la paret 20"</p>

DM, DJ,
DS



69. Estirant del cap de costat, 20''
c/u



70. Estirant de cap endavant, 20''



71. 30 pilotetes d'esquena. Si podeu
passar pilota tova millor



72. 2x30'' glutis

Moltes gràcies per mantenir-te en forma!

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

Gràcia Gimnàstic Club

