



**10 x 10**

**100 TRUCS**

**PER SER MÉS ACTIU**



**La promoció de l'activitat física és un dels eixos prioritaris de la Secretaria General de l'Esport, a totes les edats i en tots els àmbits. Aquest llibre recull un seguit d'iniciatives o trucs que qualsevol persona pot dur a terme en el seu dia a dia per aconseguir aquest mínim de 30 minuts (adults) i 60 minuts (en infants i adolescents) que ens recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS).**

**Gràcies a la iniciativa de la Fundació Agrupació i del nostre equip multidisciplinari de professionals que està desplegant el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), dins del Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física (PNPAF), treballem per combatre el sedentarisme en la nostra societat i promoure els hàbits saludables mitjançant el consell i la prescripció de l'activitat esportiva.**

**Hem avançat molt en aquesta línia, i els propers anys anirem a més mitjançant les actuacions del PNPAF, un programa liderat per la Secretaria General de l'Esport que té en el PAFES una de les seves millors eines per potenciar l'activitat física amb accions a l'escola, el món laboral, el temps de lleure i la tercera edat, a banda d'apostar per la formació específica dels professionals de l'esport en l'àmbit de la promoció de la salut a través de l'activitat física.**

**Actuar al servei de la ciutadania vol dir també procurar per la millora de la seva qualitat de vida, i l'activitat física i l'esport hi poden jugar un paper fonamental. Dirigit principalment a la població adulta, sedentària i amb factors de risc cardiovascular, el PAFES està ajudant moltes persones que troben nous espais i noves maneres per fer esport, i que al mateix temps cuiden la seva salut i redueixen el risc de patir malalties.**

**Us animo a seguir els consells que us proposem en aquest llibre, i estic convençut que si ho feu notareu una millora en el vostre benestar.**

**Ivan Tibau i Ragolta**  
Secretari general de l'Esport  
Generalitat de Catalunya



**10 x 10** és un quadern de bones pràctiques en què trobareu recomanacions adaptades a cada persona, sigui quina sigui la seva edat, des del naixement fins a la vellesa. Són consells que haurien d'esdevenir hàbits per assolir un estil de vida actiu i més saludable.

S'entén com a activitat física qualsevol forma d'exercici o moviment del nostre cos que fa servir energia i augmenta la nostra agilitat, força muscular, capacitat de reacció i fins i tot la memòria, i com a resultat final millora la qualitat i l'esperança de vida. Ser actiu regularment és **NECESSARI** per a tothom.

Per assolir els beneficis de l'activitat física heu d'incloure activitats amb les quals noteu que el cor i els pulmons acceleren el seu ritme, però sense que això us impedeixi seguir-les d'una manera còmoda. Activitats com ara caminar, anar amb bicicleta, ballar, córrer, passejar el gos, fer tasques domèstiques, practicar esport... milloraran la salut del vostre cor, músculs, ossos i altres òrgans i us ajudaran a mantenir el vostre pes corporal òptim.

Tots els trucs d'aquesta publicació us faran ser més actius en la vostra vida quotidiana i a més la comunitat se'n beneficiarà, perquè això millora la seva productivitat laboral i rendiment acadèmic i contribueix a una societat més saludable i sostenible (cada cop que pugeu les escales a peu i no agafeu l'ascensor contribuïu a un estalvi energètic).

Incorporeu l'activitat física per guanyar salut, utilitzant els recursos propis i comunitaris més sostenibles. **Activeu el vostre cos!**

Dr. Victor Matsudo

Director d'Agita Mundo

Assessor en promoció de l'activitat física de l'OMS i la UNESCO

## 100 Trucs per ser més actiu

### Direcció i coordinació

Mariona Violán Fors

Maica Rubinat Masot

### Autors

Cabezas Peña, Carmen

Agència de Salut Pública de Catalunya

Castell Abat, Conxa

Agència de Salut Pública de Catalunya

Garcia-Gil, Juanjo

Tecnocampus Mataró-Maresme (Universitat Pompeu Fabra)

Garzo Tusquets, Carolina

Secretaria General de l'Esport

Gonzalez Viana, Angelina

Agència de Salut Pública de Catalunya

Lara Cobos, Daniel

Secretaria General de l'Esport

Miñarro García, Carles

Centre d'Alt Rendiment, Secretaria General de l'Esport

Pardo Fernández, Alba

Tecnocampus Mataró-Maresme (Universitat Pompeu Fabra) / INEFC Barcelona

Romero Cabestany, Nené

Agència de Salut Pública de Catalunya

Roure Cuspinera, Eulàlia

Agència de Salut Pública de Catalunya

Rubinat Masot, Maica

Secretaria General de l'Esport

Violán Fors, Mariona

Secretaria General de l'Esport

### Patrocinat per:



# ÍNDEX

|   |           |
|---|-----------|
| <b>10 MOTIUS PER SER MÉS ACTIU<br/>A TOTES LES EDATS</b>                  | <b>6</b>  |
| <b>10 TRUCS PERQUÈ ELS INFANTS<br/>MENORS DE 5 ANYS SIGUIN MÉS ACTIUS</b> | <b>8</b>  |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU<br/>SI TENS MÉS DE 5 ANYS</b>               | <b>10</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU<br/>EN L'ADOLESCÈNCIA</b>                   | <b>12</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU<br/>A LA UNIVERSITAT</b>                    | <b>14</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU A CASA</b>                                  | <b>16</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU A LA FEINA</b>                              | <b>18</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU EN EL LLEURE</b>                            | <b>20</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU AL TRANSPORT</b>                            | <b>22</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU · GENT GRAN</b>                             | <b>24</b> |
| <b>10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU · SENSE BARRERES</b>                        | <b>26</b> |
| <b>ESTIRAMENTS</b>  | <b>28</b> |

# 10 MOTIUS

## PER SER MÉS ACTIU A TOTES LES EDATS



ACTIVITAT  
60'  
x  
7 dies  
INFANTS I JOVES



ACTIVITAT  
30'  
x  
5 dies  
ADULTS





---

**1** Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.

---

**2** Prevé o millora les malalties cardiovasculars i metabòliques.

---

**3** Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.

---

**4** Prevé alguns tipus de càncer.

---

**5** Millora la salut articular i òssia.

---

**6** Ajuda a recuperar-se després d'una malaltia o intervenció quirúrgica.

---

**7** Ajuda a estar més relaxat i facilita el descans i la son.

---

**8** Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge en joves i infants.

---

**9** Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.

---

**10** Ajuda a sentir-se millor i dona més energia per fer les tasques diàries.

---

# 10 TRUCS

# PERQUÈ ELS INFANTS

# MENORS DE 5 ANYS

# SIGUIN MÉS ACTIUS

## QUAN ENCARA NO CAMINEN

**1** Jugueu amb els infants. Oferiu-los joguines i altres objectes que els cridin l'atenció i que puguin agafar per tal que desenvolupin la musculatura i la coordinació.



**2** Estimuleu que es moguin lliurement posant-los estirats o asseguts en un espai segur (manta, parc). Podeu posar música per inspirar-los el moviment.

**3** Reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen a les carrutxes, caminadors elàstics, cotxets o altres seients perquè limiten els moviments.

---

**Els infants de menys de 5 anys necessiten fer activitats físiques durant un mínim de 3 hores repartides al llarg del dia, és fàcil fer-ho en estones de 15 minuts cada hora. Adapteu aquestes recomanacions al grau de desenvolupament físic i mental de l'infant.**

## QUAN JA CAMINEN

**4** Sortiu cada dia una estona. Porteu-los a les àrees de joc infantil on puguin enfilarse, gronxar-se o simplement caminar. Porteu-los també a llocs segurs on puguin patinar, anar amb patinet, amb bicicleta o senzillament córrer. No us oblideu de protegir-los del sol.



**5** Jugueu i balleu amb ells amb alguna música que els agradi per animar-los a moure's. Quan trieu una activitat extraescolar, prioritzeu les que siguin més actives.

**6** Reduïu a menys de 2 hores al dia el temps que passen mirant la televisió o altres pantalles. Els infants de menys de 2 anys no haurien de veure gens la televisió.

**7** Jugueu a perseguir-vos o agafar-vos i ensenyeu-los a llançar, xutar i botar una pilota, i també a driblar.

**8** Reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen als cotxets o altres seients. Feu-los caminar en lloc de portar-los sempre al cotxet.

**9** Servi-los d'exemple i tingueu paciència per deixar-los caminar i pujar les escales amb vosaltres.

**10** Aproveiteu el cap de setmana per fer activitats amb la família i els amics. Organitzeu sortides a peu o amb bicicleta, passeu unes hores a la platja, la piscina, la muntanya, el camp... Gaudireu d'una bona estona i fareu salut.

### QUINS BENEFICIS ELS APORTA L'ACTIVITAT FÍSICA?

- Millora el creixement i la coordinació.
- Millora l'autoestima i la salut mental.
- Ajuda a dormir bé.
- Afavoreix la sociabilitat, el joc en equip i el respecte a la diversitat.
- Fa gaudir!

# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### SI TENS MÉS DE 5 ANYS

- 1** Suma 60 minuts d'activitat al llarg del dia: camina, corre, vés amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla. Diverteix-te sumant-hi minuts: tot hi compta!



- 2** Vés a l'escola caminant, amb patinet, amb bicicleta o amb transport públic, també hi suma minuts!

- 3** Al pati de l'escola juga amb els amics: salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.

- 4** Si fas activitats extraescolars, tria'n les més dinàmiques.

- 5** Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.



**6** Puja i baixa escales, que és molt sa.  
Fes-te un favor i deixa de banda l'ascensor!

**7** Mou-te! Quan faci una hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!

**8** Aprofita el cap de setmana per fer activitats que t'agradin, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, ball. Passareu una bona estona i fareu salut.

**9** Si vas a un esplai, club o centre esportiu per fer activitat física, t'ho passaràs be i faràs amics.

**10** Recorda que has de fer servir les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.) i protegir-te del sol.

## QUÈ HI GUANYES FENT ACTIVITAT FÍSICA?

- **Créixer més fort i sa.**
- **Sentir-te bé amb tu mateix.**
- **Dormir millor.**
- **Treure més bones notes.**
- **Fer amics.**
- **Aprendre a treballar en equip.**
- **Conèixer gent diferent.**
- **Gaudir!**



# 10 TRUCS

# PER SER MÉS ACTIU

# EN L'ADOLESCÈNCIA



**1 Suma 60 minuts.** Acumula 60 minuts de moviment al dia fent activitats que t'agradin. No cal fer-ho de cop: si tens 10 minuts, aprofita'ls per moure't. El teu cos ho necessita i cada minut hi compta!

**2 Activa't!** Puja i baixa escales i desplaça't caminant sempre que puguis. Mou-te amb «transport actiu»: bicicleta, patinet o patins (fent servir les proteccions adequades: casc, genolleres, etc.). Col·labora en la feina de casa, vés al mercat, passeja el gos... Tot hi suma!

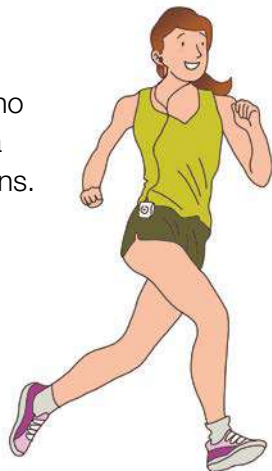
**3 Mou-te!** Si fa massa estona que ets davant de l'ordinador, la televisió, amb el mòbil, etc., fes pauses actives: aixeca't, mou-te, estira't, balla. Procura no passar més de 2 hores al dia davant de les pantalles.

**4 Gaudeix!** Fes de l'activitat esportiva un dels millors moments del dia, amb els amics, la família o tu sol/sola. Passa-t'ho bé, prova activitats diferents i troba les que t'agradin!



**5 Enrotlla't!** Anima la teva colla a fer esport i a gaudir d'un temps d'oci actiu. Busqueu un repte i prepareu-vos per assolir-lo. Compartireu bons moments!

**6 Posa't en forma.** Si fas esport amb regularitat no ho deixis, t'ajudarà a sentir-te bé i en forma. Si fins ara no ho has fet, prova-ho, experimentaràs noves sensacions. Ho notaràs tu i també ho notaran els altres!



**7 Participa.** Anima't i participa en curses, excursions a peu o amb bicicleta, tornejos esportius o activitats de ball i dansa. I apunta't també a alguna de les activitats esportives de l'escola, institut, universitat o centre esportiu. T'ajudarà a fer nous amics i amigues, a organitzar-te millor i a ser constant!

**8 Desconnecta.** Per concentrar-te i rendir més en els estudis, busca una estona per fer exercici: caminar, córrer, ballar, patinar, jugar un partit, etc. Contribueix a millorar les teves notes!

**9 Informa't.** Si no saps quina activitat física triar, no dubtis a preguntar-ho als amics, als pares o a un professional de l'esport o la salut. Et donaran idees i en trobaràs alguna que t'interessarà.

## QUÈ HI GUANYES FENT ACTIVITAT FÍSICA?

- Sentir-te bé amb tu mateix.
- Divertir-te i passar-t'ho bé.
- Millorar la teva imatge.
- Conèixer gent nova i compartir experiències.
- Organitzar-te millor.
- Rendir més en els estudis.
- Posar-te en forma.
- Experimentar noves sensacions.
- Relaxar-te.
- Desconnectar.
- Animar-te.

**10 Fes salut!** A més de moure't també fas salut si menges a taula àpats variats amb força fruita i verdura (5 racions al dia), beus aigua sovint i procures dormir un mínim de 8 hores. I recorda't de protegir-te del sol!

# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### A LA UNIVERSITAT

**1** No feu servir l'ascensor, feu ús de les escales per pujar i baixar d'un espai a l'altre!

**2** Poseu les impressores, fotocopiadores, arxivadors, etc... prou lluny del vostre lloc de treball per tal que el seu ús us obligui a aixecar-vos i caminar una miqueta.

**3** Després d'estar una hora assegut/da davant la pantalla de l'ordinador, aixequen-vos, camineu i feu algun estirament. Exerciteu la respiració profunda (repetiu fins a 3 vegades a fons: inspiració 5" i espiració llarga 8").



**4** Si aneu a treballar o a estudiar amb transport públic, baixen-vos-en una o dues parades abans per caminar. Si hi aneu amb cotxe particular, aparqueu una mica lluny per tal de poder caminar una mica abans de començar la vostra jornada laboral i en acabar-la. Amb deu minuts de temps n'hi ha prou!

**5** Feu els desplaçaments entre els diferents equipaments de la universitat i les diferents facultats a peu o amb bicicleta.



**6** Aproveiteu part del temps destinat a esmorzar o a dinar per fer activitat física, sobretot en el segon cas: amb un dinar lleuger n'hi ha prou. Si aneu a restaurants o bars del campus, trieu-los prou lluny del vostre lloc de feina que us permetin anar-hi caminant i tornar de la mateixa manera.



**7** Dinamitzeu els companys i companyes, grups i equips de treball per participar en activitats físiques i esportives (caminades, lligues, tornejos...).

**8** Quan organitzeu conferències, congressos o reunions de tota mena, tingueu en compte que inclouin moments per relaxar-se, fer estiraments, reactivar la respiració, moure's, empatitzar amb la resta de companys...

**9** Programeu reunions «actives» sempre que us ho permetin els temes. Passejant pel campus, jugant partits de pàdel, tennis o golf, o propiciant l'existència d'espais per a la distensió i la reunió dins dels edificis amb recursos actius (futbolí, tennis de taula, etc.).

**10** Aproveiteu per caminar o estar dempeus i respirar millor quan parleu per telèfon.

# 10 TRUCS

# PER SER MÉS ACTIU

# A CASA



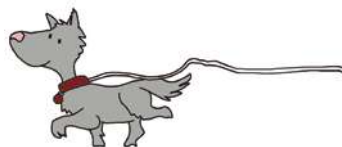
- 1** Balleu la vostra música preferida durant deu minuts cada dia.



- 2** Aneu a comprar caminant (amb el carretó d'anar a plaça), en comptes d'agafar el cotxe o fer la comanda per Internet.

- 3** Les tasques domèstiques són una bona manera de fer despesa energètica: escombreu, netegeu els vidres, feu el llit, netegeu el bany...

- 4** Traieu a passejar el gos (durant uns trenta minuts). Millor si ho feu acompanyats.



**5** Renteu el cotxe, la moto o la bicicleta.

**6** Feu bricolatge de forma segura.

**7** Feu tasques de jardineria i cuideu l'hort.



**8** Aixequen-vos per canviar el canal de la TV i no utilitzeu el comandament a distància.



**9** Feu estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls quan mireu la TV.

**10** Si viviu en una residència de gent gran, organitzeu grups per caminar. Quedeu cada dia a l'entrada i passegeu triant una ruta diferent cada vegada.

# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### A LA FEINA

- 1** Utilitzeu les escales. Si n'hi ha moltes, combineu-les amb l'ascensor.



- 2** Feu activitats dempeus: mentre parleu per telèfon, classifiqueu documents, feu fotocòpies o espereu una trucada.

- 3** En comptes d'usar el telèfon, aneu a veure els companys de feina per parlar-hi.



- 4** Participeu en l'organització i/o en l'oferta d'activitats físiques a la feina.

**5** Substituiu les pauses laborals per pauses per caminar (es pot fer un cafè o un mos caminant!).

**6** No estiguen més de dues hores seguides asseguts. Canvieu de posició i aneu a estirar les cames i l'esquena.

**7** De tant en tant, feu rodar les espatlles i estireu el coll quan estiguen davant de l'ordinador.



**8** Contraguen els músculs de l'esquena i de l'abdomen mentre estiguen asseguts a l'oficina o al transport públic.

**9** Adopteu una postura ergonòmica (consulteu els experts per a cada lloc de treball).

**10** Feu reunions de treball actives: drets o caminant.

# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### EN EL LLEURE

- 1** Feu esport amb els amics o en família, que encaixi amb les característiques de cada persona.



- 2** Proveu un esport diferent que us motivi: bitlles, curses populars, frontó, tennis de taula, esgrima, bàdminton, rem, etc.

- 3** Jugueu activament amb els vostres fills o nés.

- 4** Feu exercici aprofitant que els infants fan activitats extraescolars, en comptes d'esperar-los asseguts.



**5** Aneu a caçar bolets. Sempre és millor anar-hi acompanyats d'algun amic o familiar.



**6** Visiteu museus, parcs zoològics o aquàriums: caminareu durant hores sense adonar-vos-en.

**7** Organitzeu vacances amb activitats esportives incloses o que impliquin un oci actiu: senderisme, cicloturisme, esports d'aventura, rutes culturals a peu, rutes mediambientals i parcs d'aventura.

**8** Camineu mentre feu turisme (és la millor manera de descobrir els indrets).



**9** Feu ús de l'oferta d'activitats esportives saludables que ofereix cada municipi.

**10** Apunteu-vos a un centre esportiu, a un centre cívic o a un centre excursionista.

# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### AL TRANSPORT

- 1 Utilitzeu freqüentment les escales (sempre que estiguin ben il·luminades) i eviteu usar l'ascensor.



- 2 Si agafeu l'ascensor, baixeu-vos-en abans del vostre destí, o pugeu-hi uns pisos més, i feu uns trams per les escales.

- 3 Eviteu usar les escales mecàniques del metro, de les estacions de tren i dels aeroports.

- 4 Feu ús del transport públic i baixeu-vos-en una o dues parades abans, o després del vostre destí, si és una zona segura per caminar.





**5** Espereu el metro i l'autobús caminant. Recordeu-vos de cedir sempre el seient a una altra persona que ho necessiti; a més, dempeus fareu més despesa d'energia i treballareu l'equilibri.

**6** Aneu a peu a la feina i als llocs de lleure. Feu ús d'un podòmetre i feu entre 8.000 i 10.000 passes al dia.



**7** Utilitzeu el transport públic per acompanyar els infants a l'escola.

**8** Acompanyeu els vostres fills a l'escola a peu (també els ajudarà a desenvolupar un comportament actiu).



**9** Aparqueu el cotxe o la moto lluny (500 m aprox.) de les entrades de les botigues, dels centres comercials, centres urbans, cinemes, teatres o de casa. Camineu un mínim de deu minuts.

**10** Feu ús de la bicicleta com a mitjà de transport.

# 10 TRUCS

# PER SER MÉS ACTIU

# GENT GRAN

**1** Cada pas hi compta! El moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia.



**2** Mantingueu-vos actius cada dia de tantes maneres com sigui possible, perquè això és bo per a la salut. Feu bricolatge, jardineria, etc.; pugeu escales i, si teniu bicicleta estàtica, utilitzeu-la.

**3** Aneu a comprar caminant a un comerç proper. Si heu d'anar més lluny i agafeu l'autobús o el metro, baixeu-vos-en una parada abans.

**4** Gaudiu activament del vostre temps lliure realitzant activitats com són la petanca, el tai-txi, les activitats aquàtiques i els diversos tipus de ball, com ara els balls de saló, els balls en línia o les sardanes.



**5** Organitzeu el vostre temps per fer activitat física cada dia. Hauríeu de caminar diàriament, com a mínim, 30 minuts seguits, o bé 3 estones de 10 minuts o fent entre 7.000 i 10.000 passes acumulades (us podeu ajudar d'un podòmetre o d'una aplicació mòbil).



**6** Apunteu-vos a un grup de caminades. Quan quedeu amb amics o familiars per parlar, en lloc d'estar-vos tota l'estona asseguts, camineu.

**7** Col·laboreu com a voluntaris o participeu en algun grup de la comunitat tot fent tasques actives.

**8** Jugueu amb els vostres néts. Si els porteu caminant a l'escola, obtindreu beneficis tots plegats.

**9** Quan mireu la TV, aprofiteu els anuncis per fer pauses actives: aixequen-vos, camineu...

**10** Mentre parleu per telèfon a casa, estigueu dempeus o passejant pel passadís.



# 10 TRUCS

## PER SER MÉS ACTIU

### SENSE BARRERES



**1** Fer activitat física o esport és divertit, et fa sentir bé, és possible per a tothom i és necessari.

**2** Fer-ne 10 minuts ja hi compta. Tria activitats diverses que puguis fer i que t'agradin. Intenta fer-les quasi cada dia.

**3** Fixa't un repte amb tu mateix o amb els altres. Per on comencis i què triïs depèn de tu!

**4** Si ets un adult, amb 30 minuts al dia en total n'hi ha prou, i si ets un infant, és millor que sigui una hora.

**5** Si pots, intenta combinar exercicis de força amb cardiovasculars (has de sentir que respires més ràpid, però que pots parlar).



**6** Per tenir un estil de vida actiu, aprofita totes les oportunitats al llarg del dia per moure't: passejar, anar a comprar, fer les tasques de la casa.

**7** Hi ha esports adaptats, que no són cars i que trobaràs en el teu entorn: per exemple, bitlles, tennis de taula, bàsquet, bàdminton, natació, etc.



**8** Si t'agrada més o vols fer exercici a casa, demana'n consell als professionals de l'esport i la salut o a les entitats que et representen.

**9** Comparteix el teu temps d'oci actiu amb els amics i els familiars.

**10** Consulta els professionals d'activitat física i esport. Entra en acció, et sentiràs millor.

# ESTIRAMENTS

Seguir una **rutina d'estiraments cada dia** us ajudarà a mantenir els músculs flexibles i preparats per al moviment. Aquestes pàgines us mostren alguns exemples d'estiraments que podeu fer en qualsevol moment del dia i a qualsevol lloc. Estan pensats per estirar les diferents zones del cos i per a persones de totes les edats. A l'hora de fer-los, recordeu que és important mantenir sempre una bona postura corporal.

Posa vida als anys. Ara és el teu moment. **Fes-ho!**

## Recomanacions

- Mantingueu cada estirament 30 segons.
- Durant l'estirament cal notar tibantor, no dolor.
- Respireu amb normalitat.



**1.** Agafa't la punta del peu i estira la part posterior de la cama.



**2.** Estira l'esquena i els braços.

**3.** Empeny suaument cap avall el genoll de la cama doblegada.



**4.** Ben assegut a la cadira i amb les espatlles relaxades, fes una rotació del tronc ajudant-te amb els braços.



**5.** Intenta tocar-te l'omòplata amb la mà.



**6.** Empeny suaument el braç contra el pit.



**7.** Empeny suaument el cap cap a l'espatlla per estirar el coll.

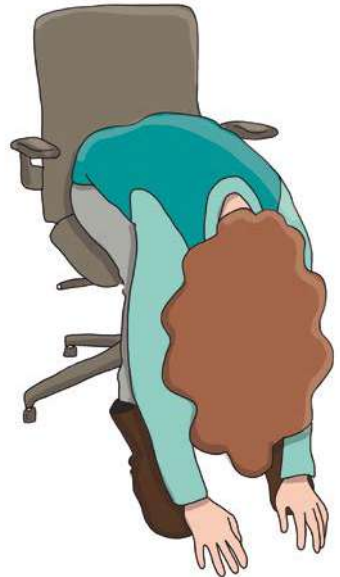




**8.** Inspira i aixeca els braços per sobre del cap, en direcció al sostre.



**9.** Porta la barbeta cap al pit, estirant suaument les cervicals.



**10.** Deixa caure el cos relaxat cap al terra i puja a poc a poc amb l'esquena en rodó.





Generalitat  
de Catalunya



esportcat



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

**Secretaria General de l'Esport**  
**Departament de la Presidència**  
**Generalitat de Catalunya**  
Av Països Catalans 40-48  
08950 Esplugues de Llobregat  
[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)



**fundació**  
agrupació

**Fundació Agrupació**  
Gran Via de les Corts Catalanes, 652, pral 2a  
08010 Barcelona  
[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

**POSA VIDA ALS ANYS.**

**ARA ÉS EL TEU MOMENT,**

**FES-HO!**