

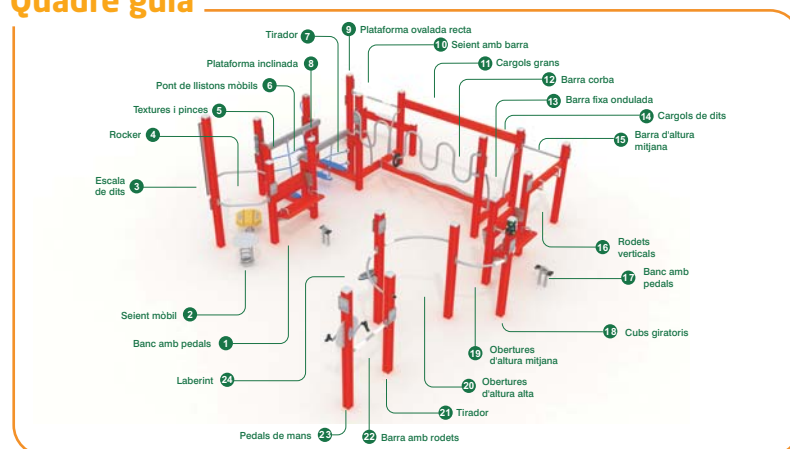


Diputació de Lleida

Espais lúdics i de salut **0-100**



Quadre guia



Circuit dissenyat per treballar les principals parts del cos. Augmenteu el nombre d'exercicis gradualment.

El nombre aconsellat de repeticions per exercici és de 5 a 10. Pot disminuir-se si fos massa difícil. En qualsevol moment, si la persona es troba cansada, hauria de baixar el ritme o, si cal, parar l'activitat i descansar.

Recordem que cada persona ha de fer el circuit d'acord amb les seves condicions físiques.

1-17. Banc amb pedals

Escolliu el seient segons l'alçada de la persona.

Asseguts al fons del banc, amb l'esquena recta i ben recolzada i agafats als agafadors, pedalegeu cap endavant.



2. Seient mòbil

1. Asseguts, amb l'esquena recta i agafats a la barra, feu el moviment endavant i endarrere dels malucs.

2. Asseguts, amb l'esquena recta i agafats a la barra, feu moviments de cercles amb els malucs.



3. Escala de dits

1. De cara a l'escala, pugeu i baixeu els dits índex i el del mig. Aneu alternant-los.
2. De cara, pugeu i baixeu els quatre dits. Posant cada dit en una ranura.



4. Rocker

Peus ben centrats al tamboret, esquena recta, de cara i agafats a la barra.

Feu el moviment de caminar, movent els malucs i doblegant els genolls.



5. Textures i pinces

1. Col·loqueu una mà a cada costat. Trobeu la parella de textures amb els ulls tancats.



2. Col·loqueu el tou del dit índex i del polze a la superfície de la pinça i apropau ambdós dits.



6. Pont de llistons mòbils

1. Passeu caminant i agafats, mirant de posar els peus ben centrats i aixecant els genolls.

2. Passeu caminant i agafats pels espais entre llistons. De cara i de costat (aneu i torneu).



7-21. Tirador

Agafeu el tirador amb el dit índex i mig o amb tots els dits. Estireu cap enfora.



8. Plataforma inclinada

Agafats al pal, poseu un peu a la plataforma i feu el moviment de doblegar i estirar el genoll.



9. Plataforma ovalada recta

1. Agafats amb la mà al pal, pugueu i baixeu de la plataforma, alternant els peus.
2. Amb l'esquena recta i el taló a la plataforma, aneu a tocar la punta del peu amb la mà. Canvi de cama.



10. Seient amb barra

Asseguts, amb l'esquena recta i agafats a la barra:

1. Porteu el genoll cap a la barra, alternant les cames.
2. Estireu el genoll i aguanteu cinc segons. Alterneu les cames.



11-14. Cargols grans i de dits

Gireu els cargols d'un costat a l'altre fent servir els dits i/o el canell amb moviments suaus i amplis. Canvieu de mà.



12. Barra corba

1. Camineu al costat de la barra i passeu l'anella per la barra intentant no tocar-la. Canvi de mà.
2. De cara a la barra, us poseu al mig i sense moure els peus, passeu l'anella d'una banda a l'altra estirant bé el braç fins a on arribeu.



13. Barra fixa ondulada

Agafats, camineu per la barra, mirant bé com poseu els peus.

Feu moviment taló-punta quan camineu.



15. Barres d'altura mitjana

Sempre agafats, davant de la barra i amb l'esquena recta:

1. Porteu el genoll cap a la barra.

Aneu alternant les cames.



2. Cama estirada: moveu-la cap a un costat. Canvieu de cama.



16. Rodets verticals

Poseu-vos de cara als rodets, els agafeu amb les dues mans i els feu rodar cap a un costat i cap a l'altre.



18. Cubs giratoris

De cara al pal moure els cubs amb les mans.

Alinear les cares dels 3 cubs de manera que facin una seriació per elements d'un mateix color de tap intern i/o extern



19. Obertures d'altura mitjana

Esquena recta, centrats i de cara al pal, agafeu els rodets i feu el moviment d'obrir i tancar, seguint el recorregut de la barra.



20. Obertures d'espattes

Esquena recta, centrats i de cara al pal, agafeu els rodets i feu el moviment d'obrir i tancar, seguint el recorregut de la barra.



22. Rodets

1. Amb l'esquena recta, agafats als rodets, moveu el canell endavant i endarrere sense moure el colze. Feu el màxim de recorregut.
2. Amb l'esquena recta, porteu els rodets als dos extrems de la barra i torneu al centre.



23. Pedals de mans

Centrats i de cara al pal, agafeu les manetes i feu el moviment suau de pedalejar cap endavant.



24. Laberint

De cara a l'element:

1. Amb els ulls oberts. Amb el dit, resseguir el recorregut per tal d'arribar al centre del laberint
2. Amb els ulls tancats. Amb el dit, resseguir el recorregut per tal d'arribar al centre del laberint



RECORDEU:

- L'esquena sempre recta
- Vigileu on poseu els peus
- Moviments suaus i controlats
- No competiu

