Escola Pia
Luz Casanova

L'ESCALFAMENT

1. L'escalfament és l'activitat que es realitza de començar a fer activitat física.

2. L'escalfament es basa en la capacitat que té el moviment de produir en el múscul.

3. Prepara els i el per a l'activitat posterior.

4. Evita un gran nombre de musculars.

5. L'escalfament ha de ser de menys a més intensitat.

6. L'escalfament es divideix en dos parts : La part i la part

7. A la part general es realitzen exercicis de intensitat i són exercicis que impliquen el major número de músculs possibles.

8. La part específica estaria dedicada a la modalitat que farem a continuació.

