



# La salut de l'aparell locomotor

Quines són les lesions més freqüents dels ossos, els músculs i les articulacions?

Les \_\_\_\_\_, les \_\_\_\_\_, els \_\_\_\_\_ i les \_\_\_\_\_

Quines són les dues maneres d'aconseguir la Vitamina D per a què els calci es fixe als ossos i s'enfortisquen?

. L' \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

. La \_\_\_\_\_



L'exercici físic reforça els \_\_\_\_\_

i els \_\_\_\_\_

Per evitar lesions abans de fer exercici realitzarem \_\_\_\_\_ i quan acabem de fer exercici, farem \_\_\_\_\_

Quines són les parts del nostre cos que es veuen principalment danyades per adoptar una postura incorrecta?

La \_\_\_\_\_ i les \_\_\_\_\_