



CONSELLOS PARA ACTIVAR O CORPO NA AULA

1

COÑECE O TEU CORPO

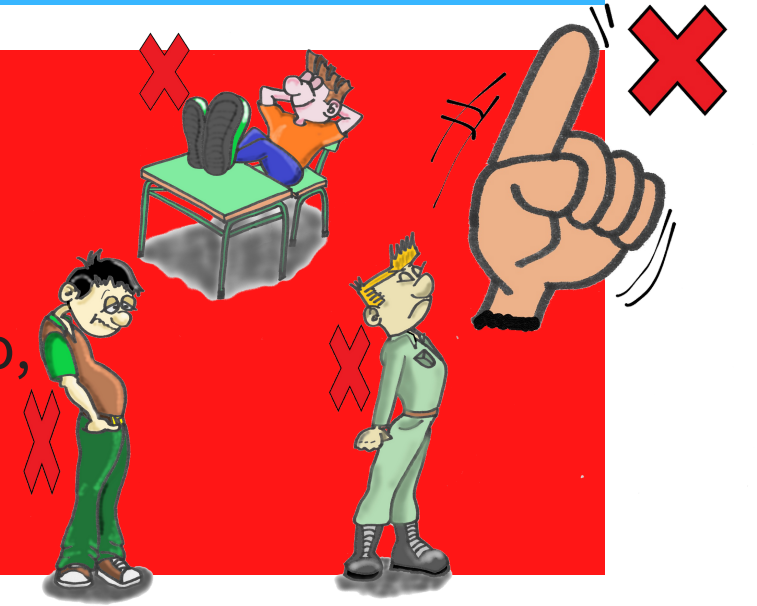
As actividades cotiás manteñen ao corpo en constante activación porén, debido á nosa postura, algúns músculos traballan constantemente e outros case nunca. Os primeiros son os tónicos e tenden a contracturarse, e os segundos son os fásicos e tenden a relaxarse.



2

EVITA MALAS POSTURAS

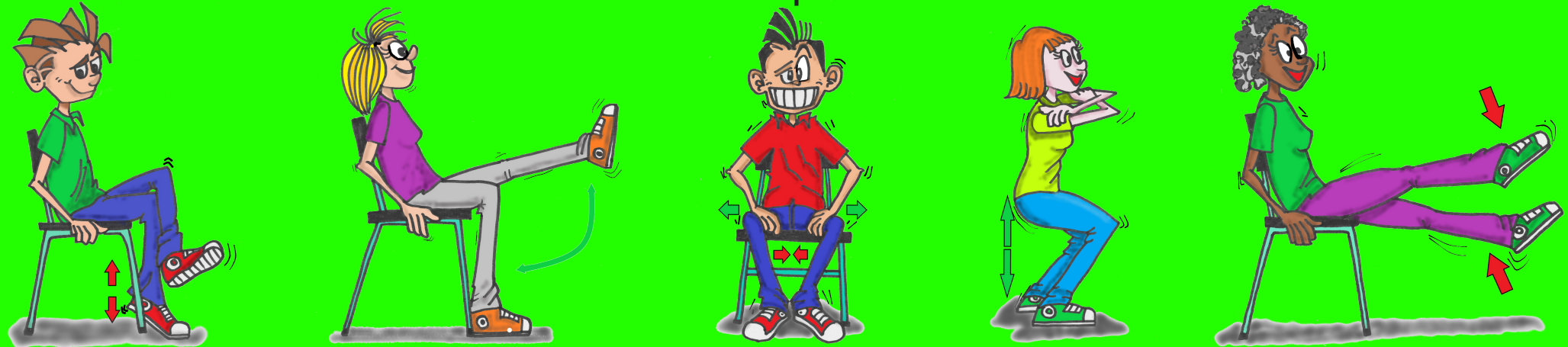
Os malos hábitos deterioran a nosa colocación no espacio, e orixinan dores, lesións e mal funcionamento do corpo.



3

ACTIVA OS MÚSCULOS FÁSICOS

Fai 8 ou 10 movementos cada certo tempo.



4

ESTIRA OS MÚSCULOS TÓNICOS

Mantén as posicións 15-20 segundos de cando en cando.



ESTIRAS
A. P. SALTAS

...E APROVEITA O TEMPO LIBRE PARA PASEAR...
PERO NON ESQUEZAS MANTER AS DISTANCIAS!