



Consells actius des d'Esports UB

+ **No seleccionis qualsevol activitat de la xarxa.**

Segueix als professionals de l'esport llicenciats en Educació Física.

+ **Posa't roba còmoda i transpirable.**

Prepara aigua i ves bevent durant tot el dia, sobretot, quan facis exercici. Intenta fer-ne cada dia entre 30 i 60 minuts.

+ **Quan acabis de fer exercici ventila l'espai on l'has realitzat.**

+ **Treballa el teu cor: no el deixis a un ritme de pulsacions basal.** Belluga't. Mantén-lo despert. Entrena'!!!!

+ **No t'oblidis dels teus músculs, no només aguanten el nostre esquelet i ens mouen.**

Els músculs, quan els treballem, son òrgans endocrins que segreguen desenes de molècules imprescindibles perquè el cos funcioni correctament. Sense cervell no es mou el múscul, però sense músculs, ni el cervell ni la resta de l'organisme poden funcionar correctament.

+ **Treballa la teva mobilitat i fes-ho activament.**

Fuig dels estiraments estàtics i mobilitza les teves articulacions dinàmicament. Mobilitza de forma activa les teves cadenes articulars.

+ **Aixeca't. No estiguis assegut molta estona.**

El teu cos t'ho agrairà i la teva esquena encara més.

Practica un estil de vida saludable entrant a les nostres xarxes socials on pengem consells, vídeos i sessions:



/esportsub

Altres enllaços:

<http://esport.gencat.cat/>

<https://www.coplefc.cat/>

<https://www.consejo-colef.es/>

#JoEmQuedoACasa