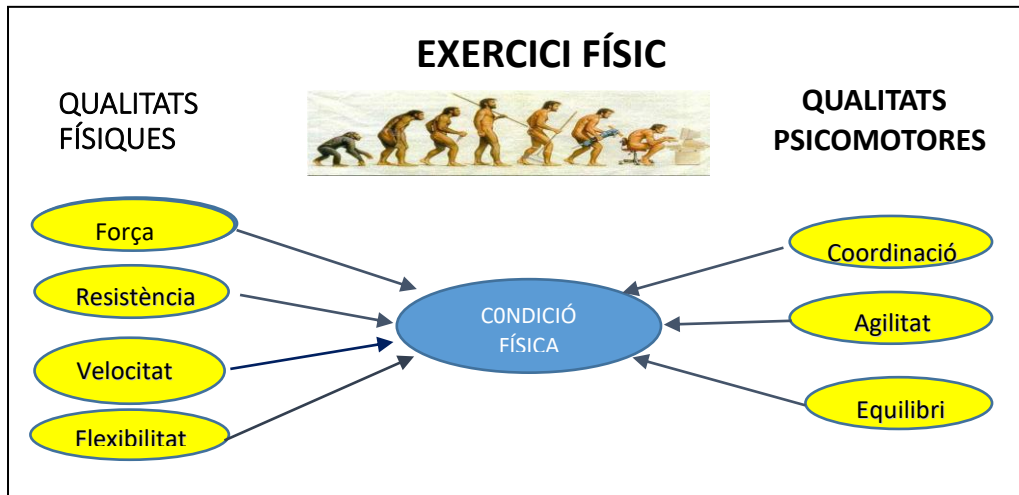


La condició física és l'estat físic en què ens trobem en cada moment. Una condició física bona permet a la persona poder desenvolupar el seu treball diari amb energia, eficàcia sense patir un cansament excessiu. La condició física d'una persona és la suma del nivell de cadascuna de les seves qualitats. *Tot seguit tens unes pautes per poder desenvolupar la teva condició física adequadament.*



**Pautes generals pel treball de la RESISTÈNCIA AERÒBICA:**

- Càrrega dinàmica amb participació de grans grups musculars
- Durada de la càrrega contínua coma mínim de 5 min, millor 10 min
- Intensitat: 50-80% de la capacitat cardiovascular màxima  
 Depèn de 1. La capacitat de suportar l'esforç  
 2. La capacitat de recuperar-se ràpidament



**Pautes generals pel treball de la FORÇA:**

- Temps de recuperació suficient
- No alternar càrregues brusques (especialment en un organisme no preparat)
- POC PES: És suficient el pes del propi cos. No cal treballar amb peses ni barres sobre les espatlles. Es podrien produir lesions importants a la columna vertebral
- No fer càrregues excessivament repetitives, ni utilitzar càrregues estàtiques de durada excessiva

**Pautes generals pel treball de la FLEXIBILITAT:**

- Qualitat regressiva –es va perdent al llarg dels anys des de ben aviat-
- Molt important treballar-la per la prevenció de lesions
- Ajuda el desenvolupament correcte de les altres qualitats físiques i coordinatives  
 Depèn de 1. La capacitat d'estirament de la musculatura  
 2. La capacitat de moviment de l'articulació



**Elements que formen un articulació:**

1. Superfície articular dels ossos –recobertes per un cartílag articular
2. Càpsula articular: com un embolcall que cobreix i tanca tota l'articulació
3. Líquid sinovial: dins de la càpsula. Lubrifica les superfícies articulars i nodreix Cartílags
4. Ligaments: uneixen els ossos de l'articulació donant consistència

