

## 1. COMENÇAREM AMB LA POSTURA DE "LA MUNTANYA" // EMPEZAREMOS CON LA POSICIÓN DENOMINADA "LA MONTAÑA":

- 1.1 SITUAT AL CENTRE DE L'ESTORA/MÀRFEGA DE PEU. ELS TALONS HAN DE TOCAR-SE (ELS PEUS EN PARAL·LEL). COL·LOCA L'ESQUENA RECTE (OBRE EL PIT CAP A FORA). // PONTE DE PIE, ESTIRA BIEN LA ESPALDA, MANTÉN LOS PIES PARALELOS Y ABRE EL PECHO.
- 1.2 AIXECA ELS DITS DELS PEUS PER SENTIR COM S'ENFORTEIXEN LES CAMES // LEVANTA LOS DEDOS DE LOS PIES PARA SENTIR COMO SE FORTALECEN LAS PIERNAS.
- 1.3 JUNTA LES MANS CAP AL PIT (PALMELL AMB PALMELL). AIXECA ELS BRAÇOS PER SOBRE DEL CAP. SENT COM S'ESTIRA L'ESQUENA I REALITZA RESPIRACIONS PROFUNDES (AGAF AIRE MENTRE AIXEQUES ELS BRAÇOS PER DAMUNT DEL CAP I AGUANTA) // AHORA, LLEVA TUS MANOS AL PECHO (PALMA CON PALMA), Y ELEVA TUS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA. SIENTE COMO SE ESTIRA LA ESPALDA, COMBINA EL MOVIMIENTO CON RESPIRACIONES PROFUNDAS (COJE AIRE MIENTRAS ELEVAS LAS MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA Y AGUANTA)
- 1.4 PER ÚLTIM, BAIXA LES MANS PEL CENTRE DEL COS I JUNTES AL COS (MANTENINT ELS PALMELLS JUNTS) I TREU TOT L'AIRE INSPIRAT PRÈVIAMENT. // PARA FINALIZAR, BAJA LAS MANOS POR EL CENTRO DEL CUERPO Y PEGADAS A EL (MANTENIENDO LAS PALMAS JUNTAS LA UNA CON LA OTRA). SACA TODO EL AIRE QUE HAS INSPIRADO PREVIAMENTE.

La imatge mostra la postura a la qual arribes si has fet el punt 1.1, 1.2 i 1.3. // La imagen muestra la postura a la que llegas realizando los puntos 1.1, 1.2 y 1.3.



Posición de la montaña

## 2. SEGUIREM AMB LA POSTURA "DE L'ARBRE" // SEGUIREMOS CON LA POSTURA "DEL ÀRBOL":

- 2.1 SITUAT EN LA POSTURA DE LA MUNTANYA (MIRAR PUNT 1), SENSE AIXECAR ELS BRAÇOS. BUSCA L'EQUILIBRI, AIXECA EL PEU DRET I RECOLZAT A L'INTERIOR DEL MALUC ESQUERRA. // DES DE LA POSTURA DE LA MONTAÑA (SIN LOS BRAZOS LEVANTADOS), LEVANTA EL PIE DERECHO Y APÓYALO EN EL INTERIOR DEL MUSLO DE LA PIERNA IZQUIERDA. BUSCA EL EQUILIBRIO.
- 2.2 QUAN TROBIS L'EQUILIBRI, COLOCA LES MANS AL PIT (PALMELL AMB PALMELL) // UNA VEZ ESTES EN EQUILIBRIO COLOCA LAS MANOS EN EL CENTRO DEL PECHO (PALMA CON PALMA).
- 2.3 QUAN ET SENTIS PREPARADA PUJA ELS BRAÇOS PER DAMUNT DEL CAP. REALITZA RESPIRACIONS PROFUNDES (INHALEM AIRE MENTRE AIXECAS ELS BRAÇOS). SENT COM S'ESTIRA EL COS I ES RELAXA. // CUANDO ESTES EN EQUILIBRIO, ESTIRA LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA. COMBINALO CON RESPIRACIONES PROFUNDAS (COJE AIRE MIENTRAS SUBES LOS BRAZOS Y AGUANTA). SIENTE COMO EL CUERPO SE ESTIRA Y SE RELAJA.
- 2.4 REPETEIX L'EXERCICI CANVIANT LA CAMA (RECOLZANT EL PEU ESQUERRE AL MALUC DRET) // REPITELO CON LA OTRA PIERNA (APOYA EL PIE IZQUIERDO EN EL MUSLO DERECHO)

La imatge representa el procés a seguir per realitzar l'exercici. // La imagen representa el proceso a seguir para realizar el ejercicio.



### 3. AIXÒ NO PARA! SEGUIM AMB LA POSTURA "DEL TRIANGLE"//

#### ESTO NO PARA! SEGUIMOS CON LA POSTURA "DEL TRIANGULO":

- 3.1 SITUAT EN LA POSICIÓ DE LA MUNTANYA (SENSE AIXECAR ELS BRAÇOS).  
// COLOCATE EN POSICIÓN DE MONTAÑA (SIN LOS BRAZOS LEVANTADOS).
- 3.2 SEPARA LES CAMES EN UNA POSTURA CÒMODA. ELS PEUS HAN D'ESTAR EN PARAL·LEL. // SEPARA LAS PIERNAS EN UNA POSICIÓN COMODA. LOS PIES HAN DE ESTAR EN PARALELO.
- 3.3 GIRA EL TEU PEU DRET CAP A FORA I L'ESQUERRA CAP A DINS (MIRA LA FOTOGRAFIA DEL FINAL) // GIRA TU PIE DERECHO HACIA FUERA Y EL IZQUIERDO HACIA DENTRO (MIRA LA IMAGEN DEL FINAL).
- 3.4 QUAN ELS PEUS ESTIGUIN COL·LOCATS, AIXECA ELS BRAÇOS FENT UNA CREU AMB EL TEU COS (MIRA LA IMATGE, LA PRIMERA POSICIÓ) // CUANDO TENGAS LOS PIES COLOCADOS, LEVANTA los brazos en cruz CON TU CUERPO (MIRA LA IMAGEN, LA PRIMERA POSICIÓN).
- 3.5 ARA, INCLINA EL TEU COS CAP A LA DRETA I AMB LA MÀ DRETA VES A TOCAR EL TURMELL DRET. // AHORA, INCLINA EL CUERPO HACIA LA DERECHA Y CON LA MANO DERECHA VES A TOCAR EL TOBILLO DERECHO.
- 3.6 FES EL MATEIX CAP A L'ALTRE CANTÓ, ÉS A DIR, AMB LA MÀ ESQUERRA TOCA EL TURMELL ESQUERRA. // REPITELO HACIA EL OTRO LADO, ES DECIR, CON LA MANO IZQUIERDA TOCA EL TOBILLO IZQUIERDO.

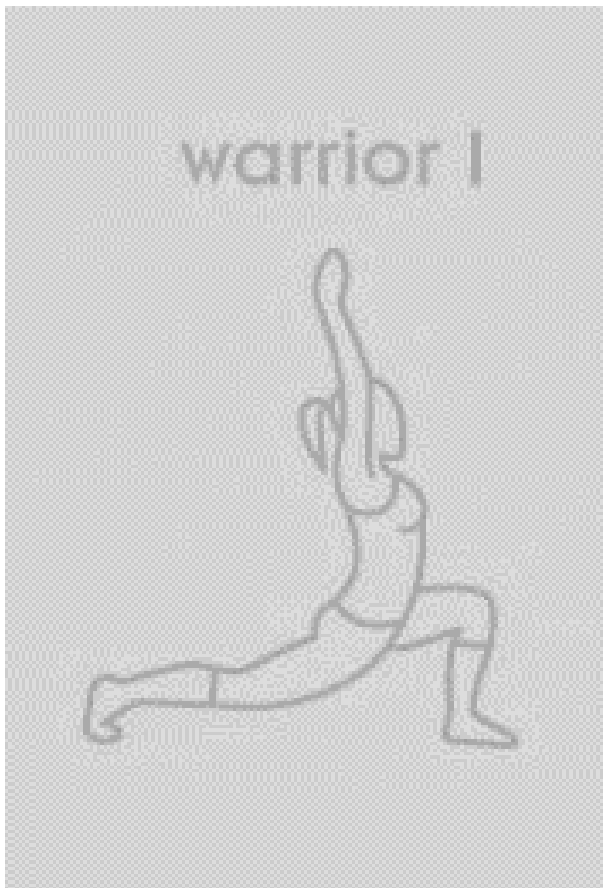
La imatge representa el procés a seguir per realitzar l'exercici. // La imagen representa el proceso a seguir para realizar el ejercicio.



#### 4. ARA TOCA FER LA POSTURA DEL LLUITADOR 1 // LA POSTURA DEL GUERRERO 1:

- 4.1 COMENÇA AMB LA POSTURA DE MUNTANYA (SENSE ELS BRAÇOS AIXECATS) // COMIENZA EN LA POSTURA DE LA MONTAÑA (SIN LOS BRAZOS LEVANTADOS).
- 4.2 PORTA LA CAMA ESQUERRA ENRERE FENT UN PAS GRAN // LLEVA LA PIERNA IZQUIERDA HACIA DETRÁS CON UN GRAN PASO.
- 4.3 DOBLEGA EL GENOLL DRET I DESCANSA LES MANS SOBRE AQUEST GENOLL // DOBLA LA RODILLA DERECHA Y DESCANSA TUS MANOS SOBRE ESTA RODILLA.
- 4.4 SI POTS, DOBLEGA MÉS EL GENOLL I AIXECA ELS BRAÇOS I LES MANS PER DAMUNT DEL CAP. NO FORCIS EL COS, SI NO POTS FER-HO. L'OBJECTIU ÉS RELAXAR EL COS, PER TANT, REALITZA RESPIRACIONS PER TAL D'ESTIRAR MÉS ELS MÚSCULS. // DOBLA MÁS LA RODILLA HACIA EL SUELO Y LEVANTA LOS BRAZOS Y MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA. NO FUERCES EL CUERPO, SI NO PUEDES HACERLO. EL OBJETIVO ES RELAJAR EL CUERPO, POR TANTO COMBINA EL ESTIRAMIENTO CON RESPIRACIONES PARA FACILITAR QUE EL MUSCULO SE ESTIRE.
- 4.5 REPETEIX L'EXERCICI AMB L'ALTRA CAMA // REPITELO CON LA OTRA PIERNA

La imatge mostra el resultat final de l'exercici // La imagen muestra el resultado final del ejercicio.

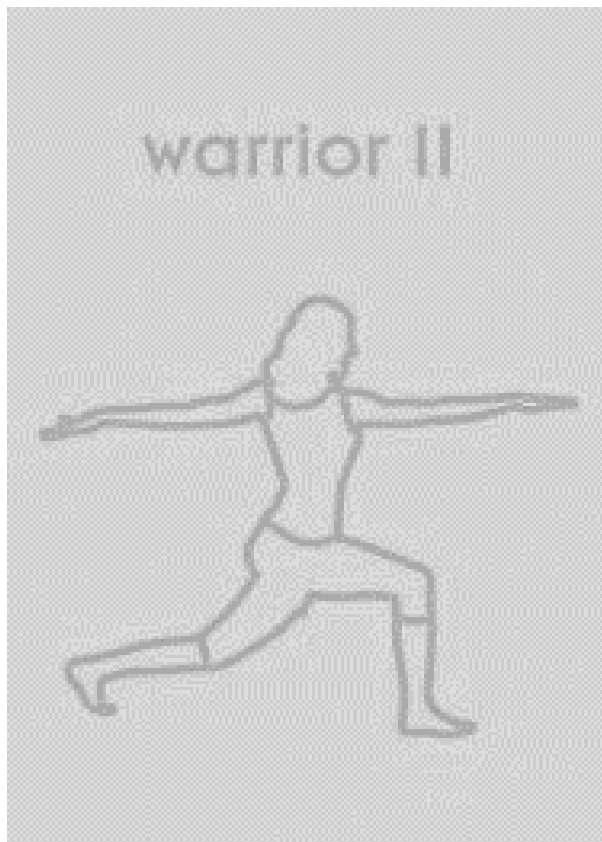


**5. PER FINALITZAR, REALITZAREM LA POSTURA DEL LLUITADOR 2 //**  
**PARA FINALIZAR REALIZAREMOS LA POSTURA DEL GUERRERO 2:**

- 5.1 COMENÇA AMB LA POSTURA DE LA MUNTANYA // EMPIEZA DES DE LA POSTURA DE LA MONTAÑA.
- 5.2 COL·LOCA EL PEU ESQUERRE DARRERA FENT UN PAS GRAN // LLEVAMOS EL PIE IZQUIERDO HACIA DETRÁS CON UN GRAN PASO.
- 5.3 GIRA EL PEU DRET CAP A FORA I L'ESQUERRE LLEUGERAMENT CAP A DINS // GIRA EL PIE DERECHO HACIA FUERA Y EL IZQUIERDO LIGERAMENTE HACIA DENTRO.
- 5.4 AIXECA ELS BRAÇOS FORMANT UNA CREU AMB EL TEU COS. // LEVANTA LOS BRAZOS EN CRUZ.
- 5.5 DOBLEGA EL GENOLL DRET I GIRA EL CAP MIRANT A LA TEVA MÀ DRETA. SENT COM EL COS S'ESTIRA. REALITZA L'ESTIRAMENT CONJUNTAMENT AMB RESPIRACIONS PROFUNDES // DOBLA LA RODILLA DERECHA Y GIRA LA CABEZA MIRANDO TU MANO DERECHA. SIENDE COMO EL CUERPO SE ESTIRA Y COMBINA EL ESTIRAMIENTO CON RESPIRACIONES PROFUNDAS.
- 5.6 REPETEIX L'EXERCICI AMB L'ALTRA CAMA // REPITE EL EJERCICIO CON LA OTRA PIERNA.

La imatge mostra el resultat final al qual s'arriba amb l'execució de l'exercici //

La imagen muestra el resultado final al que se llega con el ejercicio.



6. L'ÚLTIM EXERCISI DESPRÉS DE LES TRES REPETICIONS // ULTIMO EJERCICIO TRAS LAS TRES REPETICIONES.
- 6.1 ÉS FONAMENTAL DESCANSAR EL COS. PER TANT, PER FINALITZAR SEU SOBRE LA MÀRFEGA AMB LES CAMES CREUADES (SENSE TENSIONAR-LES), COL·LOCA L'ESPATLLA RECTE I AGAFA AIRE PEL NAS. SENT COM S'INFLA LA PANXA I AGUANTEM L'AIRE (1....., 2....., 3.....) EXPULSEM L'AIRE. // PARA FINALIZAR, NO SENTAMOS CON LAS PIERNAS CRUZADAS, SIN TENSIONARLAS. COLOCAMOS LA ESPALDA RECTA Y COGEMOS AIRE POR LA NARIZ, SENTIMOS COMO SE HINCHA NUESTRA BARRIGA. AGUANTAMOS EL AIRE (1....,2....., 3....) DEJAMOS SALIR EL AIRE.
- 6.2 REPETEIX LES RESPIRACIONS QUATRE VEGADES. // REPITE LAS RESPIRACIONES CUATRO VECES.
- 6.3 SEGUIDAMENT, ESTIRA'T DEL TOT A LA MÀRFEGA, COL·LOCA LA MÀ DRETA A LA PANXA I TORNA A RESPIRAR (AGAFA AIRE PEL NAS. SENT COM S'INFLA LA PANXA I AGUANTEM L'AIRE (1....., 2....., 3.....) EXPULSEM L'AIRE). FES-HO QUATRE VEGADES I DÓNA PER FINALITZADA LA SESSIÓ. // A CONTINUACIÓN, ESTIRATE TOTALMENTE EN LA ESTERILLA, COLOCA TU MANO DERECHA EN LA BARRIGA Y VUELVE A HACER RESPIRACIONES (COGEMOS AIRE POR LA NARIZ, SENTIMOS COMO SE HINCHA NUESTRA BARRIGA. AGUANTAMOS EL AIRE (1....,2....., 3....) DEJAMOS SALIR EL AIRE). HAZLO CUATRO VECES Y DA POR FINALIZADA LA SESSIÓ.