

Respiració i tòrax

Explicació i evolució de l'exercici

Posició de l'exercici. Figura 1. Respiració i tòrax. Realitzarà aquest exercici 8 vegades seguides lentament amb contracció muscular.

De peu, ben dret, amb les cames juntes i el tòrax lleugerament tancat pels braços. Vagi molt lentament dilatant el tòrax mitjançant una profunda inspiració; al mateix temps ha d'anar obrint els dos braços horitzontalment per les parts laterals del cos i anar-los aixecant progressivament per damunt del cap en sentit vertical; un cop estigui en aquesta posició torni molt lentament a baixar-los, però expirant (expulsant) dels pulmos tot l'aire que li sigui possible fins que no pugui extreure més i noti en el seu interior que aquests li han quedat buits; automàticament una altra inspiració i repetint seguidament la mateixa operació anterior d'expiració, així en la forma indicada repeteixi aquest el nombre de vegades que s'ha assenyalat. Aquest exercici és molt eficaç per una preparació de pre-escalfament físic en la iniciació quotidiana dels seus entrenaments.



Columna, creixement i esquena

Explicació i evolució de l'exercici.

Posició de l'exercici. Figura 3. Columna, creixement i esquena. Realitzarà aquest exercici 10 vegades seguides una mica ràpid.

Partit de la indicada posició que en la figura s'exposa deurà guardar una distància prudencial de la paret d'un parell de pams aproximadament, anar aixecant el cos fins

Espatlles i tríceps

Explicació i evolució de l'exercici.

Posició de l'exercici. Figura 2. Espatlles i tríceps. Realitzarà aquest exercici 15 vegades seguides lentament amb contracció muscular.

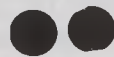
De peu ben dret amb les dues cames juntes mitjançant

l'ajuda d'una corda gruixuda o tovallola deurà fer pujar i baixar paulatinament els dos braços al mateix temps, però procurant en la realització d'aquest exercici anar posant una mica de resistència en la seva realització valent-se d'una lleugera oposició alternativa per cada un dels dos braços.

De forma que quan un estiri l'altre retingui i vagi cedint lentament.

Controli la respiració, debent inspirar al pujar els braços i expirar al baixar-los.

Aquest exercici de contracció muscular de braços és de gran efectivitat per a la formació i reforçament dels tríceps i espatlles.



tocar amb les extremitats de les mans la part superior de la paret. Controli bé la respiració, debent inspirar al pujar el cos i expirar al baixar-lo.

Aquest exercici es molt eficaç per al reforçament de la columna vertebral i l'adreçament de l'esquena.



LA «GUAGUA» JA HA PASSAT A LA HISTÒRIA

Era per aquell temps quan en Torrebruno feia aquell programa els dissabtes al matí per la mainada quan la U. E. QUART va començar a caminar. Ja des d'un principi es va adquirir un petit autocar d'unes 26 places per poder anar a recollir els marrecs que vivien fora de la població de Quart. Uns quants d'aquests marrecs, quan ja havien fet un parell o tres de desplaçaments van decidir posar nom a aquell petit autocar. El nom va ser de l'autocar que sortia en el programa d'en Torrebruno: «LA GUAGUA».

D'aquells començaments fins ara la «GUAGUA» ha hagut de portar moltes generacions de vailets; tímits, agressius, trinxeraires, entremeliats...

Tants de marrecs, grans o petits, ha estat massa per la vella «GUAGUA». A començaments de temporada va haver de passar per una dura prova: la revisió mecànica. Abans, feia quatre anys, la havia passat amb dificultats; aquell dia però malgrat les rectificacions que se li havien fet, no la va passar. Seguidament va negar-se-li la circulació per carretera. Avui l'entranyable «GUAGUA», ja ha passat a la història.

Avui però, la U. E. Quart, té un nou autocar, més gran, més còmode, més de tot; però fent-li un homenatge a l'antic i petit autocar, el nou continua dient-se «GUAGUA». Els jugadors que van créixer amb la «GUAGUA» no l'han oblidat.