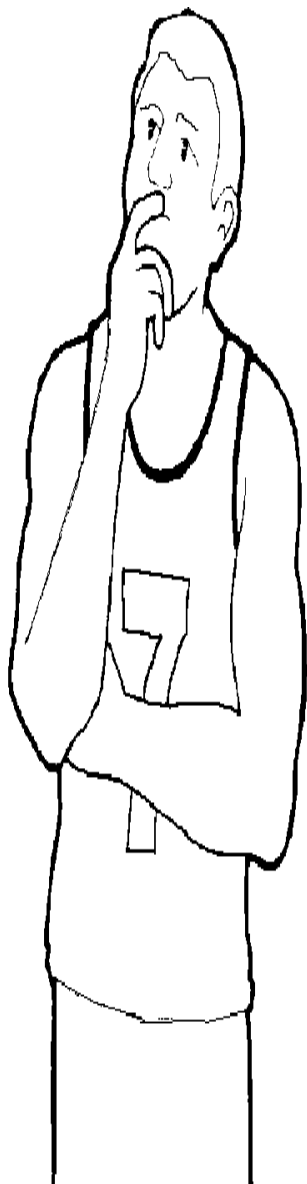


# Llengua i esport

Núm. 17, setembre 2004



## Parlem de gimnàstica

✓ Després de les vacances, sovint ens fem bons propòsits i optem per practicar algun esport. Si triem la gimnàstica, un esport molt **complet**, haurem d'equipar-nos amb la roba adequada, com ara **xandall**, **dessuadora** (cast., *sudadera*), **samarreta**, **mall** o **bodi**, **vambes**, etc. Un cop al gimnàs, ens canviarem als **vestidors** i deixarem la roba a l'**armariet** (cast., *taquilla*).

✓ La gimnàstica abasta moltes modalitats, però el més habitual és la pràctica del **condicionament físic** (*fitness*) que comprèn diferents tipus d'exercicis, com **estiraments** (*stretching*), **graons** (*step*), **aeròbic amb bicicleta** (*spinning*), **tonificació** o exercicis per fer treballar els **músculs** (**glutis**, **tríceps**, **quàdriceps**, **bessons**, **abductors**, etc.) amb diferents tipus d'aparells com les **manuelles** (cast., *mancuernas* o *pesas*), l'**halter** (d'aquí prové halterofília), la **politja**, etc.

✓ Ara bé, si preferim un mètode més tradicional podem recórrer a les clàssiques **espatlleres** (aparells en forma d'escala col·locats a la paret), les **paral·leles**, les **anelles** o el **trapezi**. I si voleu prevenir accidents no us oblideu del **matalàs** (cast., *colchoneta*) que esmorteirà els cops en cas de caiguda.

Llengua i esport és un full lingüístic elaborat pel SCC del Baix Camp.

Podeu enviar els vostres suggeriments i les vostres consultes a baixcamp@cpnl.org.



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

CONSELLEsportiu  
BAIX CAMP