

Si teniu cinta de córrer, elíptica, rodillo, bici estàtica, etc. Ja sabeu que podeu fer una hora d'activitat al dia. Podeu combinar-ho amb canvis d'intensitat!

Material: TRX

Escalfament:

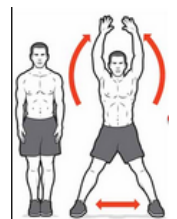
- Mobilitat articular sense desplaçaments: coll, espatlles, braços, cintura, genolls, turmells.
- Pujar i baixar escales durant 2 minuts (escalfar una mica el cos en general) o trot suau pel jardí
- Tornar a fer mobilitat articular amb implicació de cardio (fent petits salts amunt, amb desplaçaments pel passadís o jardí, al trot suau si teniu més espai, etc...)

Exercicis Cardio: descans de 2 minuts entre cada exercici. Tots els exercicis són ràpids i duraran **1 minut**.

1. Salt amb canvi de peu lateral: igual que la imatge: anar canviant de peu sobre una superfície una mica alçada. Ens podem ajudar dels braços per fer l'impuls amunt. Quan més amunt ens impulesem més estem treballant.



2. Salts obrir i tancar braços i cames: igual que la imatge, anar obrint i tancant braços i cames. Ull amb la coordinació: quan separem braços també ho fem amb les cames!



3. Skipings al lloc: fem skipings sense desplaçament intentant que els genolls puguin a l'alçada dels braços (braços amb angle de 90º).



4. Burpees: 8 – 12 repeticions (no 1'). Molt important mantenir la posició correcte de planxa (abdominal en contracció) quan fem la flexió!



Repetim dues vegades els exercicis de cardio!

Exercicis de Força:

1. Traccions laterals: 10 repeticions amb cada braç. El cos ha d'estar completament estirat, amb contracció de l'abdominal. Es fa una tracció amb un sol braç i l'altra s'estira endavant fent una petita rotació del cos.



2. 1/2 squat amb salt amunt: 30 repeticions. L'exercici que fem habitualment sense material, però en aquest cas ens podem ajudar una mica del TRX per fer el salt amunt i descarreguem fatiga de cames.



3. Traccions frontals: 20 traccions. Cos completament recta, amb contracció de l'abdominal. Que la cintura (cul) no caigui avall, el mantenim alineat amb la resta del cos.



4. Skipping endavant: 30 repeticions (amb cada cama). Cos lleugerament tirat endavant. Puguem el genoll de la cama amunt i endavant alternant-ho amb l'altra cama. Exercici que s'ha de fer ràpid.



5. Obertura de braços endavant: 10 repeticions. Des de la posició inicial, com la imatge, hem de separar braços del cos (endavant), mentre deixem caure el tronc també endavant. És molt important no doblegar l'esquena, mantenint l'abdominal en contracció constant. NO cal obrir molt els braços, és més important poder mantenir la correcta posició. Finalment tornem a la posició inicial tornant a apropar els braços al cos.



6. Salt amb un peu: 10 cada cama. Una cama de recolzament: flexió de genoll (fins a l'alçada de la cintura) + salt amunt. Ens ajudem del TRX per fer el salt amunt. Quan n'hem fet 10, canviem de cama.



Exercicis d'estiraments: us proposo algunes idees!

