

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: Fitball i gomes elàstiques

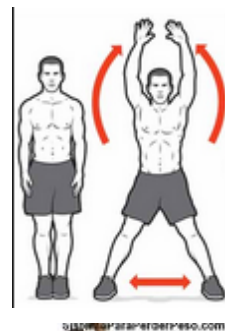
Escalfament: exercicis seguits, sense pausa:

Bloc 1 escalfament:

- ✓ 30" skipping baix
- ✓ 30" cames estirades i alçar peus endavant (polac)
- ✓ 30" obrir i tancar braços i cames (imatge noi)
- ✓ 30" canvi cama endavant i enrere amb salt amunt (imatge noia)

- Mobilitat articular de braços i cames sense desplaçaments

- Tornar a repetir el Bloc 1 escalfament



Exercicis de Força:

1. ½ squat lateral amb goma: 15 repeticions amb cada cama (podeu fer-ho alternant).

Atenció: que els genolls estiguin sempre alineats amb les puntes dels peus (que no es tanquin endins). Moviment lent al separar i ajuntar cames. **X 3 series**



2. Balança glutis: 10 repeticions amb cada cama seguit (No fer-ho alternat). Mantenir 2" quan estem amb el cos avall.

Atenció: moviment tant de pujada com de baixada LENT. Tot el cos alineat amb la cama. La cama de suport estirada (o gairebé estirada del tot). **X 2 series**



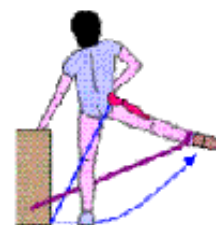
3. Isquios amb fitball: 15 repeticions.

Atenció: quan més amunt mantenim la pelvis més difícil és l'exercici. No ens podem ajudar dels braços. **X 3 series**



4. Abductors amb goma: 10 repeticions amb cada cama (no alternar cames).

Atenció: cos completament recta (que no es balancegi), només treballa la cama de fora, l'alcem cap al costat. Quan la cama puja el moviment és ràpid, quan baixa és lent (frenant l'acceleració que ens provoca la goma). **X 2 series**



5. Tríceps amb gomes: 15 repeticions

Atenció: mantenir cames semi flexionades, amb abdominal en contracció. Els braços estirats fan tracció enrere. Moviment enrere ràpid, quan va endavant és lent (controlant l'acceleració que ens fa la goma). **X 3 series**



6. Torsió planxes de costat: 10 repeticions cada costat

Atenció: mantenir la cintura amunt, mantenir l'equilibri durant el moviment. Només fa la torsió el tronc superior, a partir de la cintura en avall no hi ha moviment. **X 2 series**



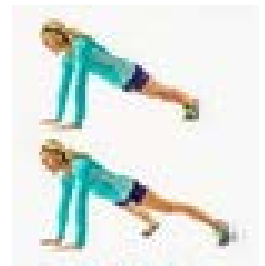
7. Adductors fitball: 20 repeticions

Atenció: la fitball no pot tocar al terra. Els peus no es mouen, només fem contracció portant els genolls endins per tal d'aixafar la fitball. Quan deixem de fer la contracció que la pilota no caigui a terra (la mantenim agafada amb els genolls). **X 3 series**



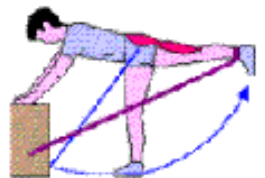
8. Planxes obrir i tancar cames: 20 repeticions

Atenció: mantenir tota l'estona la posició de planxa (abdominal en contracció). Només es mouen les cames que s'obren i es tanquen, les dues alhora, fent un petit salt per facilitar el moviment. **X 2 series**



9. Llançament de cama enrere: 10 repeticions amb cada cama (no fer-ho alternat).

Atenció: mantenir l'esquena recta, només llancem la cama enrere fins a 90°. La goma ens fa de resistència, però també es pot fer sense goma (més fàcil). **X 2 series**



10. Tornar a fer el bloc 1 escalfament: 1 repetició de tot

Exercicis propioceptius (turmelles):

Atenció: la cama de suport lleugerament flexionada. Si ens és massa fàcil podem fer cada exercici amb els ulls tancats. L'objectiu és que a través dels exercicis ens provoquem un desequilibri i aconseguim estar estables mentre el desenvolupem. No podem fer saltets, ni ajudar-nos amb les mans si ens desequilibrem.

1. Sobre una superfície tova i inestable (un coixí per exemple) → col·loquem un peu a sobre el coixí i mantenim l'equilibri 30". Després amb l'altra cama.

2. Amb el peu directament en contacte amb el terra: amb la cama que ens queda lliure dibuixem a l'aire els números del 0 al 9. Després amb l'altra cama.

3. Salt amunt empenyent amb una cama i quan recepcionem mantenim l'equilibri (3") amb la mateixa cama. 10 salts amb cada cama.

4. 9 skipings + parada amb un peu (3"). 9 skipings + parada amb l'altra peu (3"). **X 6 series** (3 cada cama)

Exercicis d'estiraments: us proposo més idees!



Quadriceps



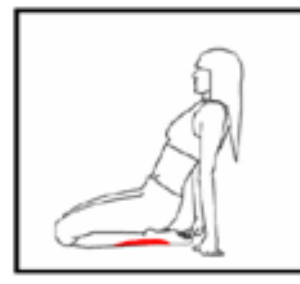
Gemelos



Sòleos



Isiotibials Genérico



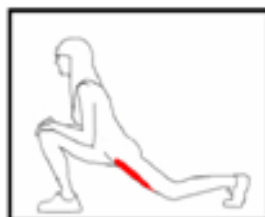
Peroneo



Planta del pié



Isiotibials+Abduct.



Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



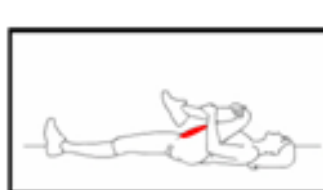
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isiotibials 3