

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!

Jo us estic proposant exercicis sense material perquè així segur que tothom els pot fer, però si teniu a d'abast material utilitzar-lo!

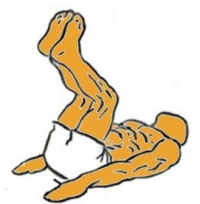
Escalfament:

- Mobilitat articular sense desplaçaments: coll, espatlles, braços, cintura, genolls, turmells.
- Pujar i baixar escales durant 2 minuts (escalfar una mica el cos en general)
- 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 de força: repetir-ho 2 vegades: una després de l'escalfament i l'altra després del Cardio!

1. Abdominals: posició inicial (imatge) alçar malucs portant els genolls cap al pit, tornar a la posició inicial → **15 repeticions**

Atenció: evitar impulsos i cops de maluc contra el terra. La baixada és suau.



2. Flexions a terra: 15 flexions

Atenció: mantenir la línia recta de l'esquena – abdomen (com si féssim planxes). La baixada és lenta i la pujada ràpida. El cap mira lleugerament endavant, no cap a dins.

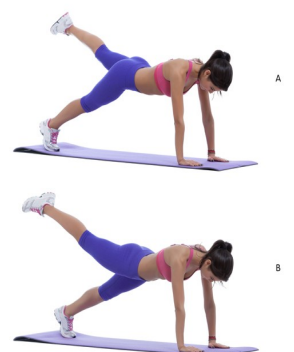
Adaptacions: Si a algú li costa molt pot posar els genolls a terra. Si per algú li és massa fàcil pot tenir els peus alçats sobre un graó de l'escala o una cadira.



3. Planxa abdominal variant: des de la posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans o colzes), alçar una cama i després l'altra (anar alternant) → **15 repeticions cada cama** (30 en total).

Atenció: la posició de planxa no ha de tenir moviment, només es mouen les cames de forma lenta tant a la pujada com a la baixada).

Variants: qui li sigui massa fàcil pot alçar el braç contrari alhora de la cama que està alçant també (com les dues imatges de l'esquerra).



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

1. Pujar i baixar escales: una per una i ràpides (com fent skipping).

2. Quàdriceps: ¼ squat + salt amunt (imatge)

Atenció: no baixar la cintura per sota dels genolls. La baixada és lenta i la pujada és explosiva (ràpida). Que els genolls no passin per davant de la línia imaginària amb la punta dels peus.



3. Saltar a corda peus junts



4. Lunge jump: Salt impulsant amb una cama: la cama que tenim enrere és la que alcem endavant, coordinant-ho amb el braç contrari. Fent un salt amunt amb una cama.

Atenció: la pujada, el salt, és explosiu. La baixada al tornar enrere la cama, és lent.



5. Skipping amb graó: pujar i baixar el mateix graó de l'escala alternat les cames: pujar cama dreta, pujar cama esquerra, baixar cama dreta, baixar cama esquerra. (no hi ha imatge).

Atenció: aquest exercici el tronarem a repetir començant amb l'altra cama!

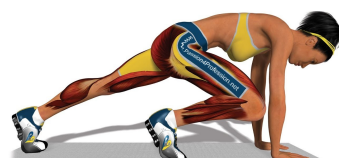
6. Lunge + salt amunt amb canvi de cama: Tingueu el compte que el tronc estigui sempre recta (que no el flexioneu endavant). Quan fem el salt amunt s'ha de fer el canvi de cama, per caure del salt amb l'altra cama.

Atenció: quan es fa la flexió de cama, el genoll de davant no pot passar per davant la línia imaginària de la punta del peu. El genoll de la cama del darrera ha de tocar gairebé a terra.



7. Skipping amb planxa abdominal: des de la posició de planxa abdominal (amb recolzament de mans, no de colzes), avancem una cama endavant (flexió de genoll) i després l'altra (alternant cames). → exercici amb durada de **30 segons**!

MOUNTAIN CLIMBER



Tornar a fer els 3 exercicis de força!

Exercicis d'estiraments: us proposo algunes idees!

