

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: goma elàstica. Ho podeu fer amb qualsevol cosa una mica elàstica (malla, licra, etc.)

Escalfament:

- Mobilitat articular amb petits desplaçaments: coll, espatlles, braços, cintura, genolls, turmells.
- Trot a intensitat 2 durant 15'
- Tornar a fer mobilitat articular igual que a l'inici

Exercicis Cardio: Tots els exercicis són ràpids i el descans entre exercicis serà de **2 minuts**.

1. ½ squat amb mans al clatell: cames separades a l'alçada de les espatlles. **20 repeticions**



2. Mountain climbing: des de posició de planxa abdominal acostar genolls cap al pit. **20 repeticions** amb cada cama



3. Skipings baixos: ràpids i sense pujar molt els genolls. Acompanyeu-los de moviments de braços. Durant **1 minut**

4. Talons al cul: mantenir esquena recta. Durant **1 minut**

5. Desplaçaments laterals: sense creuar cames i amb el centre de gravetat baix (cul avall). Aneu canviant a dreta i esquerra quan se us acabi l'espai. Durant **1 minut**

Exercicis de Força amb gomes: Observeu bé a cada imatge on es col·loca la goma.

Per a cada exercici: la pujada (quan la goma ens ofereix resistència) és ràpida (treball concèntric), la baixada (quan la goma ens acompanya en la mateixa direcció del moviment) és lenta (treball excèntric); no hem de deixar que la goma ens torni a la posició inicial ràpid, sinó hem de frenar el moviment lentament.

1. Pujar taló: la pujada es fa ràpida i la baixada molt lenta. **20 repeticions amb cada cama.**



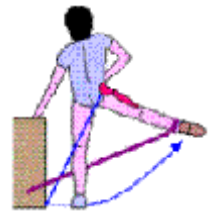
2. Alçar cama amunt: Esquena molt recta, només treballa la cama, no us impulseu ni amb les mans ni amb la resta del cos. **10 repeticions cada cama.**



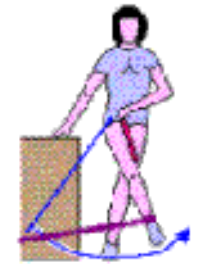
3. Flexió de braços: ens frenem amb una cama davant de l'altra, i mirem que només hi hagi treball dels bíceps. **15 repeticions.**



4. Llançament lateral: mireu de tenir el cos recta, que només es desplaci la cama cap al costat. **10 repeticions cada cama**



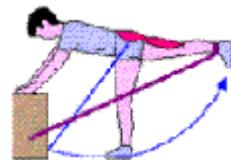
5. Llançament creuat: el mateix que l'exercici anterior, només hi ha d'haver moviment de la cama (no de la resta del cos). **10 repeticions cada cama**



6. Extensió de braços: mireu de no corbar l'esquena quan feu l'extensió de braços i manteniu la línia recta (horitzontal) durant tot el moviment. **15 repeticions**



7. Llançament enrere: busqueu una superfície no massa alta per recolzar-vos. Mireu de que només treballi la cama (que la resta del cos no es mogui). **10 repeticions cada cama**



8. Extensió de braços amunt: cos recta i cames lleugerament flexionades. **15 repeticions**



TORNAR A REPETIR ELS 5 EXERCICIS DE CARDIO!!!

Qui vulgui també es pot tornar a repetir els exercicis de Força amb gomes.

Exercicis d'estiraments: estireu també la musculatura dels braços (num. 18 i 19)

