



MolleVid



Mou-te

E-BOOK: RUTINES PER FER A CASA



Piscina de Mollerussa

Pautes i consells:

- Les següents rutines han estat elaborades per tècnics esportius de la piscina coberta municipal.
- Cada entrenament és adaptable a la condició física individual de cada persona.
- Es recomana realitzar un escalfament general (fitxa vermella), una rutina de força-resistència (fitxa blava), alternant dies amb alguna rutina específica d'abdominals (fitxa taronja) i acabar les sessions amb els estiraments (fitxa verda).



Escull un/a professional qualificat/ada per seguir les seves indicacions.



Posa't roba còmoda i transpirable.



Utilitza calçat esportiu no lliscant i que et subjecti tot el peu.



Prepara un espai lliure, sense obstacles (mobles, catifes...) al més ampli possible.



Ventila l'espai un mínim de 10 minuts després de fer l'activitat física.



Hidrata't mentres fas exercici.










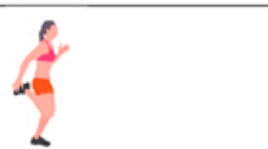
Segueix la sessió al teu ritme (has de poder mantenir una conversa) i no has de notar dolor en cap cas, segueix sempre les indicacions del professional.



Segueix les normes d'higiene recomanades per les autoritats sanitàries abans i després de fer activitat física.

ESCALFAMENT







Descripció: realitzar cada exercici entre 30" i 1'

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Rotació turmells		<p>Amb el peu en punta, aixecat a l'aire o recolzat al terra, es rota l'articulació cap a l'esquerra o dreta. L'ideal es fer aquest moviment 30" a cada costat.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Z-v-gulMRg</p>
2 Moviment de genolls		<p>Amb els peus i genolls junts i una mica flexionats, es farà un moviment de davant cap endarrera. Per que sigui més còmode es poden recolzar les mans a les cuixes o genolls.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1G1ueQacvKs</p>
3 Cercles amb la cadera		<p>Si saps ballar el "Hula Hoop", saps fer aquest exercici. Amb les mans a la cintura, rotem la cadera a un costat i altre.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CKTgXJNBnQA</p>
4 Elevació braços		<p>Es tracta de aixecar el braç tot el que es pugui mentre es baixa l'altre</p>	
5 Afirmació / negació		<p>Per escalfar els músculs del coll, res millor que dir que sí i que no. Amb suavitat i prestant atenció a les cervicals.</p>	
6 Genolls amunt		<p>És un exercici típic d'atletisme. Es tracta de córrer aixecant molt els genolls, amb una freqüència alta i desplaçant-se poc.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A</p>
7 Saltar obrint i tancant cames		<p>De peus, amb els braços i cames juntes, es fa un salt obrint els braços en creu i peus a l'alçada de les espatlles.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Pip-Mt6VPIk</p>
8 Talons al cul		<p>És molt similar al skipping (genolls amunt), però en lloc de aixecar els genolls s'han de aixecar els talons cap al glutis.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p_BYOWpRWg</p>

CIRCUIT DE FORÇA: CAMES, BRAÇOS I ABDOMINALS

Descripció: es realitzaran 3 vegades cada exercici un després de l'altre, durant 30' i descansant 15'' entre exercici.







Material: es necessitarà una estoreta

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
1	Flexions de cames		Mantenir l'esquena recta. Els genolls no sobrepassen les puntes del peu	https://www.youtube.com/watch?v=N8LwFmZsQWI
2	Escaladors		Ens col·loquem en posició de flexió, els braços completament estirats i de manera alterna i ràpida portem un genoll al colze del mateix costat del cos. Al principi, si el moviment no ens resulta natural, podem fer-lo més a poc a poc mantenint sempre un peu recolzat en el sòl, però l'objectiu és anar guanyant velocitat fins que no hi hagi temps entre una repetició i una altra.	https://www.instagram.com/p/BrAAxO6hW2I/?utm_source=ig_embed
3	Gambades		És un exercici molt recomanat per a enfortir els quàdriceps i tonificar-los. Execució: Posa't dempeus amb les cames juntes, les mans a la cintura o amb una mancorna si ja tens pràctica. L'esquena i el cap rectes. Després, avança un dels peus i flexiona totes dues cames a poc a poc, fins a formar un angle de 90 graus. Mantinguis aquesta posició durant 2 o 3 segons i torna a la posició inicial. Canvi de peu.	https://www.youtube.com/watch?v=qfKHI9_EvWc
4	Planxa lateral amb moviment		Amb els 30 segons de treball, pugem i baixem el maluc de manera controlada, assegurant-nos d'empènyer el nostre maluc des de baix cap al sostre. És important no fer el moviment de manera agressiva si no fer-ho de manera controlada en tot moment i per descomptat, treballar el mateix temps en cada costat del cos.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=DBIYAxyjs7g&feature=emb_title
5	Elevació de cames		Puja una cama amb l'altra totalment estirada fins a crear un angle de 90° i baixa-la sense tocar el terra.	https://www.youtube.com/watch?v=oxJj5FoBycQ
6	Flexions de tríceps		Col·loca les teves mans directament sota les teves espatlles i assegura't que els teus braços estan ben pegats al cos i que els teus colzes apunten cap endarrere. Des d'aquesta posició, baixa fins al sòl i torna a pujar.	https://www.youtube.com/watch?v=szc48Qhec8Q

CIRCUIT DE FORÇA: CAMES, BRAÇOS I ABDOMINALS

Descripció: es realitzaran 3 vegades cada exercici un després de l'altre, durant 30' i descansant 15'' entre exercici.







Material: es necessitarà una estoreta i 2 ampolles d'aigua

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Escales		Un exercici cardiovascular que va fenomenal per a tonificar les cames. Consisteix en pujar i baixar les escales de casa.	
2 Planxa		Ens col·loquem en posició de flexió amb els colzes i avantbraços recolzats en el sòl i els peus junts recolzats sobre les puntes. En aquesta posició aguantem 20-30 segons i repetir diverses vegades fins a completar minuts de treball. L'error més habitual en aquest exercici és baixar o pujar el maluc durant l'exercici. El maluc ha de mantenir la línia recta del cos.	https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEL_c&feature=emb_title
3 El Pont		Aquest exercici és ideal per a tonificar els glutis i les cuixes. Execució: Fica't damunt de l'estoreta boca amunt i doblega els genolls amb els peus plans al terra. A continuació aixeca la pelvis lentament, fins a aconseguir fer un pont recte i contreu els glutis a dalt. Torna a la posició inicial.	https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g
4 Planxa lateral		Ens col·loquem recolzats sobre el lateral dels nostres peus i sobre un només dels nostres avantbraços i anem treballant de 30 en 30 segons de manera unilateral. Mantenir el cos formant una línia recta des del cap fins als peus, amb el nostre maluc en una posició, ni molt alta ni molt baixa, i sense avançar-la ni flexionar-la.	https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0&feature=emb_title
5 Gambada Lateral		Esquena recta amb la mirada al capdavant i els peus recolzats en el sòl. Desplaçar de forma horitzontal una de les cames. El genoll i la planta dels peus han d'estar perpendiculars quan arribem a la posició final de l'exercici. És important, que no muguem l'esquena i que la mantinguem recta per a evitar fer-nos mal. Una vegada hàgim col·locat la cama adequadament, tornarem a la posició d'origen i farem el propi amb l'altra cama.	https://www.youtube.com/watch?v=c9ntDZvxQKM
6 Tríceps		Ens col·loquem d'esquena i asseguts a terra, donem suport a les mans a l'escala o el seient, de manera que els dits de les mans mirin cap a nosaltres. Des d'aquí, flexionem els colzes per a baixar amb l'esquena alçada, empenyem la cadira o escala cap avall per a tornar a pujar.	https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxGT8

CIRCUIT DE FORÇA: CAMES, BRAÇOS I ABDOMINALS

Descripció: es realitzaran 3 vegades cada exercici un després de l'altre, durant 30' i descansant 15" entre exercici.

Material: es necessitarà una estoreta i 2 ampolles d'aigua

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Pes Mort		<p>Consisteix a baixar el tors per a recollir dos ampolles d'aigua una a cada mà i tornar a posar-se dempeus. Has d'empènyer els malucs cap endarrere, mantenint el tronc amb la posició d'esquats i mantenir les ampolles d'aigua el més a prop possible a les cames. Mantingues els músculs estrets, especialment els glutis. Porta el pes sobre els talons, mantenint l'esquena recta en tot moment. Mai permetis que les espatlles es tirin cap endavant, ja que si l'esquena es corba, pots sofrir una lesió.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=5qV8YTaRwL0
2 Planxa mòbil		<p>En aquest cas afegim una mica de moviment a la posició de planxa normal. Per a això el que fem és anar canviant el suport dels nostres braços passant de donar suport a l'avantbraç a donar suport al palmell de la mà amb el braç estès, assegurant-nos de no hiper-estendre els colzes. Òbviament anem canviant els braços d'un en un perquè sempre hi hagi algun suport ferm en el sòl. Aquest extra de moviment a l'exercici fa que requereixi de més força i equilibri.</p>	https://www.instagram.com/p/Brj-65-ChtQ/?utm_source=ig_embed
3 Elevació de talons		<p>És ideal per a tonificar les parts posteriors de les cames. Per a això, hauràs de col·locar-te dempeus i separar les cames a l'altura de les espatlles. Posa't de puntetes, aguantant el que puguis i baixa a poc a poc fins a quedar completament el peu en el terra. Mantingues el cap i esquena rectes.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=6tqRg_tsi3o
4 Escaladors creuats		<p>En comptes de portar el genoll al colze del mateix costat el portem al contrari per dins. Hem de fer-lo el més ràpid possible per a accelerar el nostre cos.</p>	https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=NgWE06T7Wy8&feature=emb_title
5 Pes mort en una cama		<p>Col·loca't en la postura de pas al capdavant amb el cos lleugerament flexionat cap al sòl i desplaça el punt de gravetat a la cama davantera. Eleva la cama endarrerida enrere i a dalt, flexiona al mateix temps el tronc cap endavant fins que cama i el tronc formen una línia horitzontal. Durant aquest moviment cal, simultàniament, flexionar una mica la cama de suport per a garantir que l'esquena es mantingui recta. Descendeix després la cama i porta-la cap al tronc fins a adoptar de nou la posició inicial.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=e5PdLgcaiSI
6 Flexions contra la paret		<p>Dempeus enfront d'una paret, col·loca les teves cames separades a l'amplària dels malucs i a la distància que et permetin els teus braços estirats i recolzats sobre la paret. Realitza flexions sense arquejar l'esquena, mantenint tota la força als braços. Zones actives: deltoides (espatlles), bíceps i tríceps.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=yEshJMmWsil

CIRCUIT DE FORÇA COS COMPLERT









Descripció: es realitzaran 3 vegades cada exercici un després de l'altre, durant 30' i descansant 30" entre exercici si ets novell o 15" si tens més experiència.

Material: es necessitarà una estoreta

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Squat		És l'exercici estrella per enfortir el tronc inferior, sobretot si obres les cames cap als laterals com si fossis un lluitador de sumo. Al realitzar-ho d'aquesta manera es treballa de forma més intensa la cara interna de les cuixes i la part externa dels glutis, que són les zones més conflictives. La millor manera per fer els esquat és lentament, estrenyent els músculs; si a més fas servir unes manuelles o pilota medicinal multiplicaràs el teu esforç i el resultat. Ideal per aixecar els caiguts.	https://www.youtube.com/watch?v=acHkVaku9U
2 Jumping Jacks		Els 'jumping jacks' o 'Star jumps' són uns dels exercicis més interessants i divertits per fer cardio. Amb aquest entrenament, que requereix certa coordinació i agilitat, posaràs en marxa una gran quantitat de músculs. Per realitzar correctament un 'jumping jack' posa't amb l'esquena dreta, els peus junts i els braços als costats, doblegant lleugerament els genolls. Després, dóna un petit salt i mentre estàs a l'aire obre les cames més enllà de les espatlles. Mentre obres les cames, aixeca els braços per sobre del cap, flexionant-los al llarg de tot el moviment en l'aire.	https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8
3 Planxa		Aquest exercici isomètric és molt comú en ioga o pilates i sembla molt més fàcil del que en realitat és. Amb la planxa treballaràs els braços i el "core", la zona del tronc que dóna estabilitat al cos o, el que és el mateix, els músculs abdominals, oblics, transversos, el diafragma, els glutis, el sòl pèlvic i el maluc. La planxa consisteix a col·locar el cos en paral·lel al terra, recolzant tot el seu pes en els avantbraços i a la punta dels peus. El desafiament d'aquest exercici consisteix en mantenir aquesta posició el màxim temps possible.	https://www.youtube.com/watch?v=OuFDY0fwlvk
4 Les gambades		Les gambades cap enrere són un exercici fantàstic per treballar el gluti major, que és el que dóna la forma arrodonida al nostre cul. Estant de peu, portem una de les cames cap enrere fins a formar un angle de 90 graus, mantenint l'esquena recta. D'aquesta manera, també es treballen els abdominals.	https://www.youtube.com/watch?v=oyLAcXHZTOc
5 Abdominal s bicicleta		Aquest tipus d'abdominals són més entretinguts que els clàssics i perfectes per enfortir l'abdomen. Jeu mirant cap amunt sobre un matalàs. Aixeca els omòplats mentre acostes els teus genolls al pit i intenta que el teu colze dret toqui el teu genoll esquerre mentre pedales amb les cames a l'aire com si estiguessis en una bicicleta. Tot seguit repeteix-lo amb el teu colze esquerre i el teu genoll dret.	https://www.youtube.com/watch?v=QGfnO-nyKck
6 Elevació cadera		Amb aquest senzill exercici treballaràs la zona inferior i abdominal del cos. Amb les elevacions de maluc podràs reduir en mal de genolls i de la part baixa de l'esquena al treballar l'anomenada cadena posterior de músculs. Tomba't mirant cap amunt, amb els genolls semiflexionats i recolzant bé els peus a terra. Després, eleva la pelvis recolzant-te únicament en els omòplats, torna a baixar uns segons després i repeteix el procés diverses vegades. Per a més dificultat pots estirar una cama cap amunt o col·locar una mica de pes sobre la pelvis.	https://www.youtube.com/watch?v=jeGMvJTJ0Y
7 Wall sit		Aquest exercici s'assembla a la planxa ja que també és estàtic i és ideal per a principiants que volen posar-se en forma o per a esportistes més experimentats que estan recuperant-se d'una lesió. Amb els esquat a la paret treballaràs especialment els quàdriceps, però també altres músculs de les cames i tòrax, alhora que milloraràs la teva alineació corporal. Per a realitzar aquest exercici només hauràs de recolzar l'esquena per complet en una paret i baixar el cos fins que els genolls i els malucs formin un angle recte. Mantingues aquesta posició i durant mig minut o el temps que puguis.	https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000

CIRCUIT DE FORÇA COS COMPLERT 2







Descripció: Pots utilitzar-lo com a 2 programes diferents, realitzant un dia l'entrenament de cames (1-4) i un altre el de tors (5-8), o com a una rutina sencera, realitzant les dues el mateix dia. A més, pots realitzar els exercicis de dues maneres: completant totes les sèries de cada exercici abans de passar al següent, o realitzant una sèrie de tots els exercicis abans de passar a la següent volta. Ambdues maneres són vàlides per afrontar l'entrenament. **Material:** es necessitarà una estoreta

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Squat		3 sèries de 15 a 20 repeticions i 60 segons de descans entre cada sèrie.	https://www.youtube.com/watch?v=acIHkVaku9U
2 Pont amb 1 cama		3 sèries de 12 repeticions amb cada cama i 30 segons de descans entre cada sèrie.	https://www.youtube.com/watch?v=c3Zjzgtqzfl
3 Planxa lateral		3 sèries mantenint la posició durant 30 segons i descansant 45 entre cada sèrie.	https://www.youtube.com/watch?v=SJ2ThziOJdo
4 Les gambades		3 sèries de 45 a 60 segons de duració i descansos de 30 segons. En aquest cas realitzarem gambades alternes, és a dir, canviant en cada repetició la cama que queda davant.	https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U
5 Inchworm		3 sèries de 10 a 12 repeticions i 60 segons de descans entre sèries.	https://www.youtube.com/watch?v=VSp0z7Mp5IU
6 Flexions genolls		3 sèries de 10 a 20 repeticions i 60 segons de descans entre cada sèrie.	https://www.youtube.com/watch?v=jXrEgCvMMzw
7 Flexions mans juntes		3 sèries de tantes repeticions com puguis i 60 segons de descans entre cada sèrie. Si no ets capaç de realitzar més de 8 repeticions amb les mans juntes, prova a realitzar-les amb una obertura més gran, però sense arribar a la oberta de les flexions tradicionals (amb les mans paral·leles a les espatlles).	https://www.youtube.com/watch?v=tyl_ZcWva2U
8 Burpees		3 sèries de 10 repeticions i 60 segons de descans entre cada sèrie.	https://www.youtube.com/watch?v=IYusabTdFEo

Circuit de Cardio

Descripció: Els exercicis tenen una durada de 1' aproximadament i un temps de descans de 15"-20".

Material: El teu propi cos.

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Corre en estàtic		Fer-ho d'una forma suau per escalfar el cos. Moviments rotacionals de braços per escalfar.	https://www.youtube.com/watch?v=DGn2bpjYZt4
2 Jumping jacks		Petit salt per obrir les cames i al mateix moment els braços puguen. Tornem a la posició inicial amb un altre petit salt. Vigilar de tenir una mica d'espai i en cas de no poder saltar és pot fer sense el salt. Primer fem les cames i després els braços.	https://www.youtube.com/watch?v=YX44HpFneZ4
3 Jabs alternats.		Posició inicial recte i estirem un braç cap al costat contrari i girem maluc. Repetim el mateix moviment amb el braç contrari. Els cops de puny que siguin suaus, no fer moviments bruscos. Recalcar el moviment de maluc i la posició de peus igual que a les imatges.	https://www.youtube.com/watch?v=GE7QroikHt8
4 Flexió + Salt. Fer una flexió i acte seguit fer un salt amb el braços aixecats.		Vigilar de saltar recte i quan fem la flexió vigilar al moment de estirar les cames. En cas de no poder saltar es pot fer "puntetes" amb els braços estirats i la flexió sinó tenim molta força la podem fer amb els genolls a terra.	https://www.youtube.com/watch?v=RcxQhiUM24g
5 Comencem plantats, ens estirem a terra panxa amunt i tornem a pujar.		Aquí podem fer una variant o fer 30" de cada una. Variant: Començar estirats panxa terra, pujar i tornar a estirar-nos.	https://www.youtube.com/watch?v=p57sCa-AkgY
6 Taula de abdominals		En cas de no tenir tanta resistència es pot fer 25", en descans 5" i torno a començar 25" descans 5".	https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8

CIRCUIT DE FORÇA (ESTIRAMENTS)

Descripció: Es realitzaran 3 repeticions de 10 moviments de cada exercici, descansant 20" entre exercicis.

Material: Es necessitarà una esterilla.

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
1	Planxa		Mantenir l'esquena recta mentre ens recolzem amb l'avantbraç i les puntes dels peus a terra.	https://www.youtube.com/watch?v=zfY5XXa26ug
2	Abdominals		Amb l'esquena recolzada al terra i les dues mans al clatell i les plantes del peu tocant a terra.	https://www.youtube.com/watch?v=jSv7X4YHT3w
3	Flexions		Mantenir les dues mans a terra i que les dues puntes dels peus també estiguin en contacte amb el terra.	https://www.youtube.com/watch?v=e_EKkqoHxns
4	Exercici de glutis		Ens posarem estirats a terra en posició decúbit-supí amb les cames semi flexionades i aixecant el maluc cap amunt.	https://www.youtube.com/watch?v=se0ZHamYVmQ
5	Jumping Jacks		Posarem l'esquena dreta, els peus junts, i els braços als costats, doblegant lleugerament els genolls. Després, dona un petit salt i mentre estàs a l'aire obre les cames més enllà de les espatlles. Mentre obres les cames, aixeca els braços per sobre del cap, flexionant-los al llarg de tot el moviment en l'aire.	https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8
6	Wall Sit		Hauràs de recolzar l'esquena per complet en una paret i baixar el cos fins que els genolls i els malucs formin un angle recte. Mantingues aquesta posició i durant mig minut o el temps que puguis.	https://www.youtube.com/watch?v=B5PPBUagc_4
7	Gambades		Estant de peu, portem una de les cames cap enrere fins a formar un angle de 90 graus, mantenint l'esquena recta. D'aquesta manera, també es treballen els abdominals.	https://www.youtube.com/watch?v=3w-RMjSKCwc

CARDIO HIIT EXPRÉS

Descripció: 1'30" cada exercici amb descansos de 20" - 30" / **Principiants:** 2 sèries / **Avançats:** 3-4 sèries

Material: es necessitarà una esterilla i 1 botella d'aigua

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Crunch d'oblicuos plantat.		Des de plantat i amb mans darrere el clatell moviments laterals (colze, genoll)	Standing Oblique Crunch
2 Passa endarrere amb puntada frontal		Des de plantat passa llarga en darrere seguit de puntada endavant.	How to Do a Backward Lunge w/ Front Kick Thighs Workout
3 Mountain Climbers		En posició de planxa flexió de cama bilateral amb moviment enèrgic.	https://www.youtube.com/watch?v=XmOUfrDjSRI
4 Jumping Jack		Obrir i tancar cames coordinat amb els braços.	https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRrmUs
5 Squat Jump		Sentadilla + salt.	https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc
6 Plank Jack		En posició de planxa obrir i tancar cames acompanyat de petits salts.	Plank Jacks
7 Burpees		Des de plantat passo a planxa em torno a plantar i faig un salt.	https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80LOTY

CARDIO HIIT

Descripció: 4 circuits diferents de 1:30 minuts cada un. Repetir una vegada el circuit abans de passar al següent.







Material: estora o tovallola tova

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
Escal.	Jumpig Jacks		Obrir i tancar cames acmopanyant amb els braços amunt i als costats. Començar suau i anar augmentant el ritme. 2x30" salts.	https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8
1	30" Lounge alternats + 30" planxes amb salt + 30" descans		Mantenir l'esquena recta, el genoll de davant no sobrepasa la punta del peu i el de darrere gairebé toca a terra. Mantenir l'abdominal en tensió per crear una línia recta entre els turmells, malucs i espatlles	https://www.youtube.com/watch?v=4LOLArJu7A https://www.youtube.com/watch?v=CXWkhtfjMDE
2	Flexions + abdominals obliquos		Mantenir l'abdominal en tensió per crear una línia recta entre els turmells, malucs i espatlles Força amb l'abdominal i barbata al pit per no fer força amb el coll. 30" exercici 1 + 30" exercici 2 + 30" descans	https://www.youtube.com/watch?v=wpNIP-dkut4 https://www.youtube.com/watch?v=3xBFyjLGWTU
3	Escalador + Burpees		Fer força amb els braços contra el terra perquè no quedi espai entre els dos homoplats i no deixar que caigui el cap Fer els canvis de posició saltant amb els dos peus junts o si es prefereix baixar el nivell, canviar de posició sense saltar, primer un peu i després l'altre. 30" exercici 1 + 30" exercici 2 + 30" descans	https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE
4	Planxa + Planxa lateral		Mantenir l'abdominal en tensió per crear una línia recta entre els turmells, malucs i espatlles Apretar la musculatura del cul perquè no caigui cap a terra 30" exercici 1 + 30" exercici 2 + 30" exercici 2 altre costat	https://www.youtube.com/watch?v=OuFDY0fwlvk https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0
Estir.	Quàdriceps Glutis Abdominal Braços			Audio per seguir 1 minut de treball i 30 segons de descans https://www.youtube.com/watch?v=wQ38t5Mfd7A

CARDIO HIIT II

Descripció: Repetir el circuit de 4 exercicis el màxim de vegades possible durant 15 minuts.

Material: estora o tovallola tova

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
Escal. Jumping jack		Obrir i tancar cames acompanyant amb els braços amunt i als costats Començar suau i anar augmentant el ritme. 2X30"	https://www.youtube.com/watch?v=QBqvwDdw7dQ
1 5 burpees		Fer força amb els braços contra el terra perquè no quedi espai entre els dos omòplats i no deixar que caigui el cap Fer els canvis de posició saltant amb els dos peus junts o si es prefereix baixar el nivell, canviar de posició sense saltar, primer un peu i després l'altre.	https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE
2 20" carrera al lloc amb genolls al pit		Pujar els genolls més amunt dels malucs. Absorbir l'impacte amb flexió-extensió de turmells Acompanyar-se amb moviment de braços endavant i endarrere	https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno
3 20 sentadilles		Els genolls es flexionen en la mateixa direcció de les puntes dels peus sense sobrepassar-les. Mantenir l'esquena recta en tot moment.	https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4
4 20 lounge alternant cama		Mantenir l'esquena recta, el genoll de davant no sobrepassa la punta del peu i el de darrere gairebé toca a terra.	https://www.youtube.com/watch?v=4LOLArJu7A
5 20 abdominals amb elevacions alternes		Mantenir la zona lumbar sempre en contacte amb el terra. Baixar la barbeta cap al pit de manera que sempre tinguem la mirada en direcció al melic	https://www.youtube.com/watch?v=Kwc-32HE_Wc
Estir. Quàdriceps Glutis Abdominal Braços			

REPTE 5 DIES PLANTXES










Descripció: 1er. dia 20"/ 2on. dia 45"/ 3er dia 1'/ 4rt. dia 1'30"/ 5è dia 2' cada planxa.

Material: es necessitarà una ester illa i 1 botella d'aigua

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
1	Planxa braços estirats		Important una bona execució. Alineació de cap, glutis, peus.	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk
2	Planxa (l'escalador)		Flexió de cames alternades enèrgicament	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk
3	Planxa amb elevació de cadera.		Amb colzes a la màrfega, elevació glutis i tornar a la posició inicial.	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk
4	Planxa amb elevació.		Elevació de braç dret i cama esquerra El mateix amb braç esq.	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk
5	Planxa lateral		Posició lateral i amb el colze a terra.	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk
6	Planxa simple +lateral		De planxa simple es passa a planxa lateral dret. + planxa simple a planxa lateral esq.	https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk

TAULA D'ESTIRAMENTS POST- EXERCICI

Material: Es necessitarà una esterilla.

Descripció	Imatge	Observacions	Enllaç
1 Estirament zona cervical		Trapezis (5 repeticions): es tracta de realitzar inclinacions a un costat i a un altre, mantenint el membre superior de la mateixa banda per darrere de l'esquena. El membre superior de la banda contrària ajuda a estirar.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=6
2 Estirament ZONA cervical		Suboccipitals (5 repeticions): col.locar les dues mans a la regió occipital y flexionar lleugeramet elcap. Fer una lleugera empenya cap a terra en la direcció dels ulls i mantenir cada estirament 5 o 10 segons.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=29
3 Estirament paravertebral per treballar la zona dorsal		Paravertebrals dorsals: en bipedestació fixar l'esquena recta i portar les dues mans juntes cap endavant.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=43
4 Estirament per a les lumbars		Supí (5 repeticions): portar els genolls al pit i mantenir 5 o 10 segons. Baixar-les de forma lenta. També es pot fer amb un genoll al pit i l'altra recolzada a terra.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=60
5 Estirament Mahometano		La «Petxina» (5 repeticions): el primer és posar-se de genolls i col.locar els glutis sobre els talons. Dóna suport a les mans a terra i tracta d'estirar cap endavant mentre el gluti segueix enganxat als talons. Mantingues l'estirament entre 5 y 10 segons.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=97
6 Estirament quàdriceps		Dempeus, amb les cames obertes a l'ample del maluc i genolls lleugerament flexionats, porta un dels teus talons al gluti y agafa'l amb la mà. Mantingues la posició durant 20 segons i repeteix amb la cama contrària.	https://youtu.be/erCmLI7xXe0
7 Amb aquest exercici, estiraràs tota la part posterior de la cama (bessons baix, isquiosurals dalt).		<i>"Flexiona una cama i avança l'altra, totalment estirada amb el peu flexionat. Amb el tors recte, tira't cap endavant. ¿Més intensitat a l'estirar el bessó? Agafa la punta del peu flexionat i apropa'l cap al cos."</i> Mantingues la posició durant 20 segons i repeteix amb la cama contrària. <i>"Pots fer-ho recolzat en un esglaó o 'step' o directament a terra"</i>	https://youtu.be/jHos8QpnJFQ?list=TLPMQMDQwNDIwMjDx66Urn-AI8Q
8 La papallona per estirar adductors		Per estirar <i>"asseu a terra i flexiona els genolls, ajunta la planta dels peus davant teu i apropa'ls al teu cos el màxim possible,"</i> "Mantingues l'esquena recta i baixa els genolls cap a terra, ajudant-te amb els colzes si cal. Per afegir intensitat, pots tirar el cos cap endavant."	https://youtu.be/PljConc1JU8
9 Estirament glutis		Passa una cama per sobre de l'altra. Agafa-la amb el braç de la banda contrària i gira el teu tors i coll cap al costat de la cama flexionada.	https://youtu.be/V68Uz0iYFCg

Recursos webs:

- <https://youtu.be/v5-MnYrAe3s>
- https://youtu.be/fJ_fnlb90ul
- <https://youtu.be/5s4xNL1fY1g>

3a edat

- <https://youtu.be/-PSelsk9KqI>
- <https://youtu.be/PINXmIURJSo>