



ALFARA
del PATRIARCA
AJUNTAMENT

“GUIA PER A
PRACTICAR
EXERCICI A CASA
EN
QUARANTENA”



Són temps difícils els que estem vivint, a més d'inusuals. Tenim l'obligació de quedar-nos a casa per a poder parar aquesta pandèmia que ens està amenaçant i només ho podem fer evitant eixir al carrer i fer vida normal. És clar que aquesta insòlita situació ens limita molt, però si parlem d'activitat física i salut, hem de dir que l'estar a casa no és un impediment a l'hora de realitzar exercici, per això, des del Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Alfara del Patriarca, volem marcar-vos unes pautes perquè pugueu realitzar exercici a casa i, a part de tindre un benefici per a la nostra salut, els dies siguen més amens.

Aquesta guia va enfocada per a tota classe de persones podent realitzar els entrenaments tant a nivell individual com en grup amb els nostres familiars. La qüestió és moure's i intentar, entre altres coses, que almenys mitja hora al dia puguem fer una cosa diferent i passar una bona estona en família.

Com bé hem comentat anteriorment, l'objectiu principal és moure's, per la qual cosa explicarem en aquesta guia, de manera general, una bateria d'exercicis que podem realitzar a casa i una manera d'organitzar-los dins d'una sessió perquè puguem practicar-ho sense cap problema en el nostre dia a dia. Esperem que vos siga de profit.

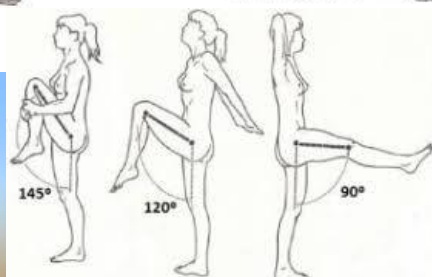
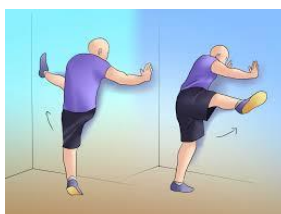
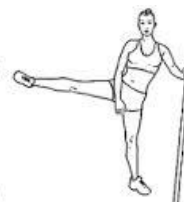
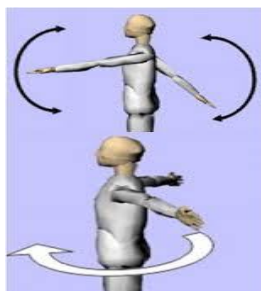
Carlos Castelló Alarcón
Servei d'Esports
Ajuntament d'Alfara del Patriarca



EXERCICIS DE CALFAMENT

MOVILITAT ARTICULAR I MOVILITAT DE CADERA:

- BRAÇOS (FENT CERCLES, A DALT A BAIX, OBRIR TANCAR).
- TURMELL (FLEXIÓ-EXTENSIÓ, ROTACIÓ EXTERNA-INTERNA).
- CAMES (ALÇAR GENOLL, TALÓ AL GLUTI, BALANCEJAR CAMA AVANT I ARRERE I DRETA- ESQUERRA)



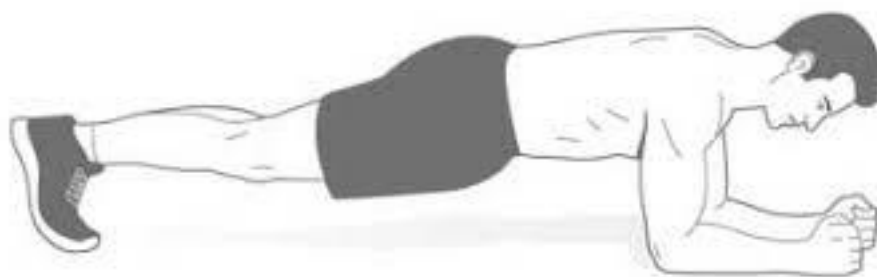


EXERCICIS ABDOMINAL

Aquests exercicis els realitzarem sempre en posició de "planxa" amb l'esquena neutra (zona lumbar) i evitarem els típics abdominals (flexió-extensió de columna). Mantindrem alineat tot el cos i el coll no perdrà mai la línia de l'esquena.

PLANXA BÀSICA ESTÀTICA (aguantar 15" i descansar 30").

- Planxa frontal.
- Planxa lateral (dreta i esquerra).
- Pont gluti.



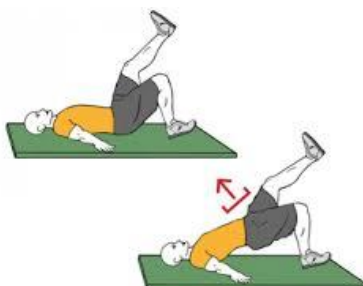


EXERCICIS ABDOMINAL

Aquests exercicis són variants/evolucions de les planxes bàsiques estàtiques. De les tres posicions anteriors exemplifiquem algunes variants més exigents i que es fan de manera dinàmica. Al no ser estàtiques, podem aguantar més el temps de treball. Repetim que hi ha moltes més variants, ací deixem constància d'algunes d'elles.

PLANXA DINÀMICA (aguantar 20-30" i descansar 30").

- Planxa frontal dinàmica tocant muscles/genolls...
- Planxa lateral elevant cama, flexionant genoll...
- Pont de gluti elevant cama, obriguent i tancant...





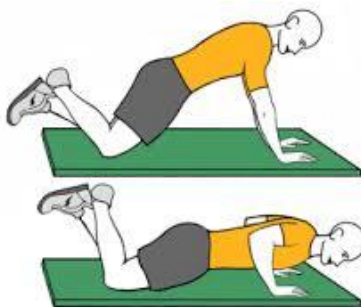
EXERCICIS TREN SUPERIOR

Fan referència a tots els exercicis que podem realitzar de cintura cap amunt, braços. Tots aquells que realitzem dempeus, ho farem amb una postura correcta. La postura correcta serà amb els peus oberts a altura dels muscles i flexionant lleugerament els genolls, per a mantindre i repartir el pes corporal i que l'esquena no patisca (zona lumbar) i romanga sempre neutra.

Si no tenim pes, podem realitzar els exercicis amb gomes, amb botelles d'aigua, llet, o amb garrafes.

Aquests exercicis podem realitzar-los amb sèries i repeticions. Per exemple, 2-3 sèries de entre 8 i 12 repeticions. Descansant 1-2' per sèrie.

- Flexions (en la paret, amb genolls en terra o normals)
- Elevacions muscle des de la cintura fins al pit o per dalt del cap.
- Flexions de colze amb els colzes pegats al tronc.
- Fondos de tríceps en cadira.
- Treball d'esquena amb posició de planxa frontal.





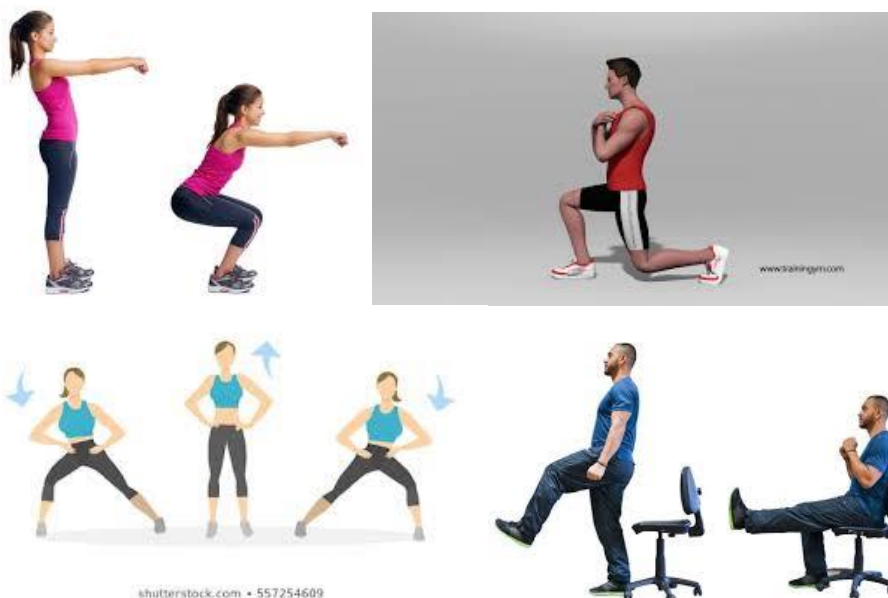
EXERCICIS TREN INFERIOR

Fan referència a tots els exercicis que podem realitzar amb les cames. Tots aquells que realitzem de peu, ho farem amb una postura correcta. La postura correcta serà amb els peus oberts a altura dels muscles i flexionant lleugerament els genolls, per a mantindre i repartir el pes corporal i que l'esquena no patisca (zona lumbar) i romanga sempre neutra.

Si no tenim pes, podem realitzar els exercicis amb botelles d'aigua, llet, o amb garrafes.

Aquests exercicis podem realitzar-los amb sèries i repeticions. Per exemple, 2-3 sèries de entre 8 i 12 repeticions. Descansant 1-2' per sèrie.

- Sentadilles: El pes del cos recau sobre el centre del peu, no podem enlairar els talons del sòl, i baixarem tant com puguem sempre que no enlairem els talons del sòl i mantinguem l'esquena neutra. (El genoll sobrepasa la punta del peu).
- Split frontal (Lunge). Podem realitzar-lo donant un pas o en posició estàtica.
- Split lateral (lunge Lateral). Podem realitzar-lo donant un pas o en estàtic.
- Asseure's i alçar-se de la cadira amb una cama.





EXERCICIS AMB DESPLAÇAMENT

Ací deixem constància d'exercicis que impliquen molta musculatura i que hem de fer-los desplaçant-nos. Aquests exercicis venen molt bé perquè augmenten la freqüència cardíaca. Els realitzarem, en comptes de per repeticions, per temps, variant, segons l'estat de forma de la persona, des de 10" a 30", amb descans des de 30" a 1'.

- Skipping (genolls).
- Talons al gluti.
- Carrera o desplaçament lateral (3-4 passos).
- Carrera davant darrere (3-4 passos).
- Obrir i tancar cames amb elevació braços.
- Burpees sense flexió.

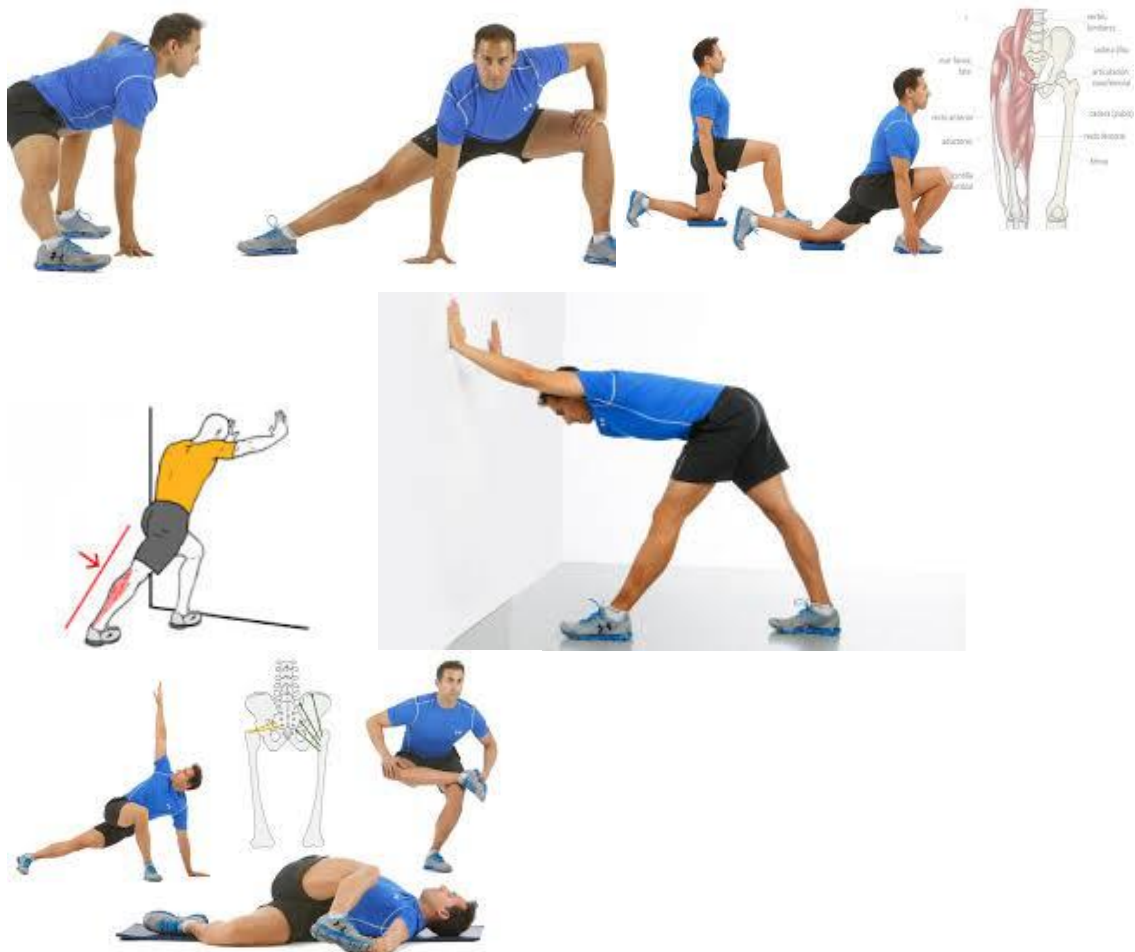




ESTIRAMENTS

Acabarem la sessió realitzant estiraments dels diferents grups musculars del tren inferior (cames).

- Isqui tibials.
- Gluti.
- Bessó
- Psoas ilíac.
- Quàdriceps.
- Abductor.





COM ORGANITZEM UNA SESSIÓ D'ENTRENAMENT

Expliquem un parell de maneres d'organitzar una sessió d'entrenament acord als exercicis que hem explicat anteriorment.

Una manera bàsica que va bé per a persones que estan començant a entrenar és, una vegada realitzat el calfament, triem un exercici abdominal de cada i el realitzen 3 vegades amb el temps marcat en el document. Després d'haver fet el treball abdominal, triem dos exercicis del tren superior i dos del tren inferior i el realitzen amb les repeticions i sèries marcades. Per acabar, triem un exercici de desplaçaments i realitzem 2 sèries amb el temps marcat. A mesura que anem adaptant-nos, podem agafar més exercicis i augmentar les repeticions i fer les sessions una mica més denses (en comptes de dos exercicis de cada, usar 3)

Una altra manera, és realitzar-ho en circuit, és a dir, una vegada realitzat el calfament. Triem un exercici de cada (tren superior, inferior, abdominal i desplaçaments) i ho realitzem a temps (per exemple d'entre 10 a 30 " cada exercici amb 30"-1' de descans entre exercicis, depenent del nivell d'adaptació de la persona, descansant entre sèries entre 1' i 1'30"). Podem realitzar entre 3 a 5 sèries.