



FEM ACTIVITAT FÍSICA I SALUT / ENTRENA A CASA!

A causa de la situació excepcional en la qual ens trobem, des del departament d'educació física de Bell-lloc us volem oferir un recurs per poder realitzar activitat física des de casa.

Des de fa una setmana, tothom ha deixat de practicar esport o exercici físic que feia habitualment a causa de les mesures extraordinàries de prevenció contra el coronavirus. Per aquest motiu, pesem que és positiu realitzar algun tipus d'exercici físic a casa.

A continuació, hem elaborat diferents tipus de sessions perquè pugueu escollir aquella que més us agradi o també teniu la possibilitat d'alternar-les.

1. En primer lloc, teniu dues sessions clàssiques, on es presenten diferents exercicis marcats per un nombre de sèries, repeticions i temps de descans entre sèries.

Què és una sèrie i una repetició? Entenem per repeticions, el nombre de vegades seguides que repeteixes un mateix exercici. Aquest conjunt de repeticions es coneixen com a sèrie.

Què és el temps de descans entre sèries? És el temps de recuperació que establim entre les sèries d'un mateix exercici.

2. En segon lloc, us presentem uns enllaços on trobareu unes sessions amb la metodologia Tabata.

El Tabata, és un sistema d'entrenament d'alta intensitat, pensat per aquelles persones que volen un entrenament més exigent.

Com funciona?

Aquest sistema presenta un conjunt d'exercicis, els quals haurem de realitzar durant un temps determinat. Entre l'execució d'aquests exercicis hi haurà un temps concret de recuperació.

3. En tercer lloc, teniu un enllaç per poder realitzar una sessió de ioga. La proposta d'aquest vídeo, està pensada per totes aquelles persones que necessiten trobar un moment per relaxar-se utilitzant un tipus d'exercici físic molt diferent dels esmentats anteriorment, més pausat i calmat, però igualment útil per realitzar activitat física.

Ens agradaria remarcar que tant el nombre de sèries, repeticions i temps de descans; com el temps de treball i recuperació del sistema Tabata, són orientatius, es poden adaptar segons el nivell de forma física.

Si teniu qualsevol dubte sobre les sessions, els professors d'educació física, Jordi Carles i Pau Coll, restem a la vostra disposició.



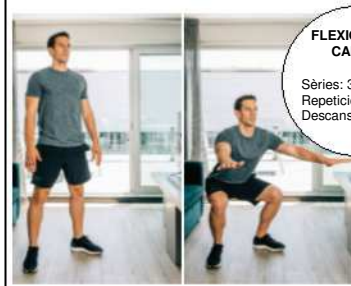
SESSIÓ 1: Utilització del propi pes corporal com a resistència.



FLEXIONS DE BRAÇOS AMB SALT DE CAMES

Estirat al terra, amb els braços al costat del cos i els palmells de les mans al terra. Fer una extensió de braços i separar i ajuntar el peus fent un petit bot. Flexionar els braços i tornar a començar.

Sèries: 3.
Repeticions: 10.
Descans: 1 minut.



FLEXIONS DE CAMES

Sèries: 3.
Repeticions: 15.
Descans: 1 minut.



FLEXIONS DE BRAÇOS

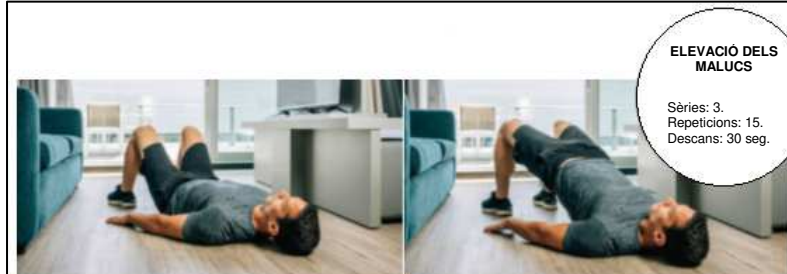
Sèries: 3.
Repeticions: 15.
Descans: 30 seg.



ELEVACIÓ DEL GENOLL

Endarrerir una cama fins que la davant estigui a 90 graus. Impulsar amb la cama del darrera i portar el genoll cap a dalt, fent un petit salt.

Sèries: 3.
Repeticions: 15 per cama.
Descans: 1 minut.



ELEVACIÓ DELS MALUCS

Sèries: 3.
Repeticions: 15.
Descans: 30 seg.



JUMPING JACKS

Sèries: 3
Repeticions: 15
Descans: 30 Seg.



PAS ALTERNAT


Sèries: 3.
Repeticions: 20 (10 per cama).
Descans: 1 minut.



SQUAT JACK AMB GIR

Es fa un salt vertical i mentre s'està en el aire, es fa un gir. Es pot escollir els graus que es vol girar, 1/4, 2/4, 3/4 o una volta sencera.

Sèries: 3
Repeticions: 10 (5 per cada costat)
Descans: 30 Seg.



BURPEES

Sèries: 3.
Repeticions: 15.
Descans: 1 minut.



Heu de tenir compte, que la vostra postura corporal ha de ser correcta. Aquí us proposem una sèrie d'exercicis d'estiraments, que té com a únic objectiu servir com orientació.

CONSELLS:

1. Mantenir la posició i notar l'elongació del múscul.
2. Mantenir una respiració constant i relaxada.
3. No forçar massa la posició i que us provoqui dolor.
4. Fer els dos costats.
5. El temps de descans entre sèries, el marqueu vosaltres segons les vostres sensacions.





SESSIÓ 2: Utilització d'ampolles d'aigua.



ESCALADORS

Sèries: 3.
Repeticions: 10 per cama.
Descans: 1 minut.



BÍCEPS i QUADRICEPS

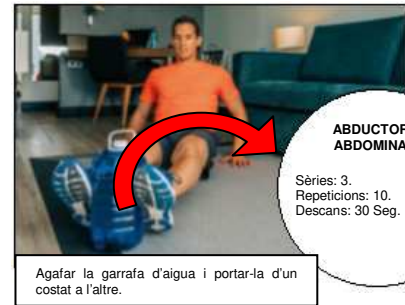
Sèries: 3.
Repeticions: 10 per braç.
Descans: 1 minut.

Partint de la posició de la primera foto, fer extensió de cames i al mateix moment flexió del braç.



ROTACIÓ DE CANELLS

Sèries: 3.
Repeticions: 10 per mà.
Descans: 30 Seg.



ABDUCTORS i ABDOMINALS

Sèries: 3.
Repeticions: 10.
Descans: 30 Seg.

Agafar la garrafa d'aigua i portar-la d'un costat a l'altre.



TRICEPS

Sèries: 3.
Repeticions: 150 per braç.
Descans: 30 Seg.



QUADRICEPS i ESPATLLA

Sèries: 3.
Repeticions: 20 seg.
Descans: 30 Seg.



PECTORAL

Sèries: 3.
Repeticions: 10.
Descans: 1 minut.

ATENCIÓ: Al fer-ho sobre una superfície inestable s'haurà d'estar molt atent a l'equilibri.



FLEXIÓ DE CAMES

Sèries: 3.
Repeticions: 15.
Descans: 30 Seg.



Estiraments de la SESSIÓ 2.

Recordeu els consells donats a la sessió 1.





SESSIÓ 3: Tabata.

En aquest apartat trobareu 3 vídeos que tenen diferents objectius de treball. Podeu fer més d'un vídeo, però deixeu un temps de recuperació entre un i l'altre.

1. Objectiu de treball "GENERAL". (duració uns 7 minuts, alterna 30 segons de treball amb 10 segons de descans)

https://m.youtube.com/watch?v=Q_Rox_zOcM4

2. Objectiu de treball "ABDOMINALS". (duració uns 4 minuts, alterna 20 segons de treball amb 10 segons de descans)

<https://www.youtube.com/watch?v=dF4X0LFvjGs>

3. Objectiu de treball "GLUTIS". (duració uns 4 minuts, alterna 20 segons de treball amb 10 de descans).

<https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHEc>

SESSIÓ 4: Ioga.

La duració del vídeo és d'uns 16 minuts, i està orientat sobretot a la respiració i als estiraments.

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>