



FEM ACTIVITAT FÍSICA I SALUT / ENTRENA A CASA!

L'ESCALFAMENT

El nostre organisme abans de començar qualsevol activitat física, s'ha d'activar per poder realitzar amb garanties els exercicis que farem posteriorment. Aquesta activació va dirigida al sistema muscular, cardiorespiratori i articular.

La influència de l'escalfament:

- En el sistema **muscular i articular**, es manifesta amb una disminució de la viscositat dels elements que els formen, com a conseqüència de l'augment de la temperatura corporal.
- En el sistema **cardiorespiratori**, l'augment de la temperatura, té com a conseqüència, l'arribada de més quantitat d'oxigen i nutrients a les cèl·lules, ja que hi ha un major nombre de capil·lars actius.

La proposta d'escalfament que us faig, consta de 3 parts:

1. Mobilitat articular.
2. Estiraments dinàmics.
3. Flexibilitat en força dinàmica.



MOBILITAT ARTICULAR

Per tal de facilitar l'activitat, feu sempre 5 repeticions en una direcció i 5 repeticions en la direcció contrària. (Ex: 5 rotacions cap a la dreta i 5 rotacions cap a l'esquerra)

Els exercicis que podeu fer en aquest apartat són els següents:

- Articulació del coll.
 - Flexions laterals, dirigint l'orella en direcció a l'espatlla.
 - Flexions endavant i endarrere. Portar la barbeta al pit i després aixecar el cap.
 - Rotacions, fent un cercle el més gran possible.

- Articulació de les espatlles.

És important que quan fem aquesta articulació, no flexionem el colze i tinguem el braç estirat.

- Braços estirats al llarg del cos i peus separats. Aixecar els braços estirats fins a arribar a tocar-se una mà amb l'altra per sobre el cap.
 - Braços estirats al llarg del tronc i peus separats. Portar un braç endavant i l'altre endarrere (com si fóssiu un robot).
 - Braços en creu i peus separats, encreuar els braços per davant i després darrera del tronc, sense inclinar el cos endavant.
 - Braços en creu i peus separats, amb els braços estirats fer cercles. Comenceu en cercles petits i acabeu amb cercles grans. (Dos sentits de rotació).
- Maluc.
 - Flexió lateral del tronc. Braços estirats al costat del tronc. Portar la mà en direcció al genoll del mateix costat.
 - Amb les mans a la cintura, flexió endavant del tronc, mantenint l'esquena recta.
 - Cercles, amb les mans a la cintura fer rotacions dels malucs. (Dos sentits de rotació).

- Genoll.

- Fer flexions amb les dues cames en el mateix moment.
- Fer rotacions. Posar les mans a sobre dels genolls i fer cercles.

- Turmells.

- Punta del peu recolzada a terra, dibuixar cercles amb el turmell.



ESTIRAMENTS DINÀMICS

1

CAMINAR

El peu que avança entra en contacte amb el terra posant primer el taló i a mesura que es va avançant, posar la planta i al final la punta. Quan estem sobre la punta del peu, hem de notar que la part posterior de la cama es contrau. (10 repeticions en total.)

2

LLANÇAMENT DE LA CAMA

Fer 5 llançaments per cama, a les diferents direccions. No fer moviments violents i mirar de fer la màxima amplitud de manera controlada.



3

ABDUCTORS

Fer 5 repeticions. És un exercici que necessita força i control de la postura.

Les mans són les que fan la força en direcció a terra.



4

PAS DE TANQUES

Fer 5 repeticions per cama. És un exercici que necessita força i control de la postura.

Partint de la posició d'un genoll a terra, tirar el cos cap endavant. És aconsellable que el genoll de la cama del davant tingui contacte amb una zona estable, per no desequilibrar-nos en fer l'exercici.





FLEXIBILITAT AMB FORÇA DINÀMICA

5

EXTENSIÓ DEL BRAÇ I PEU CONTRARI

Quan fem l'extensió hem d'intentar que el braç i la cama arribin el més lluny possible.



10 Repeticions.
(5 a cada costat)

6

HELICÒPTER AMB GAMBADA CAP ENDAVANT

La gambada ha de ser llarga i el peu s'ha de recolzar al costat de la mà.



10 Repeticions.
(5 a cada costat)

7

ROTACIÓ DE MALUCS EN POSICIÓ DE GAMBADA

Tenir especial cura en el moment de fer la rotació en mantenir l'equilibri.



10 Repeticions.
(5 a cada costat)