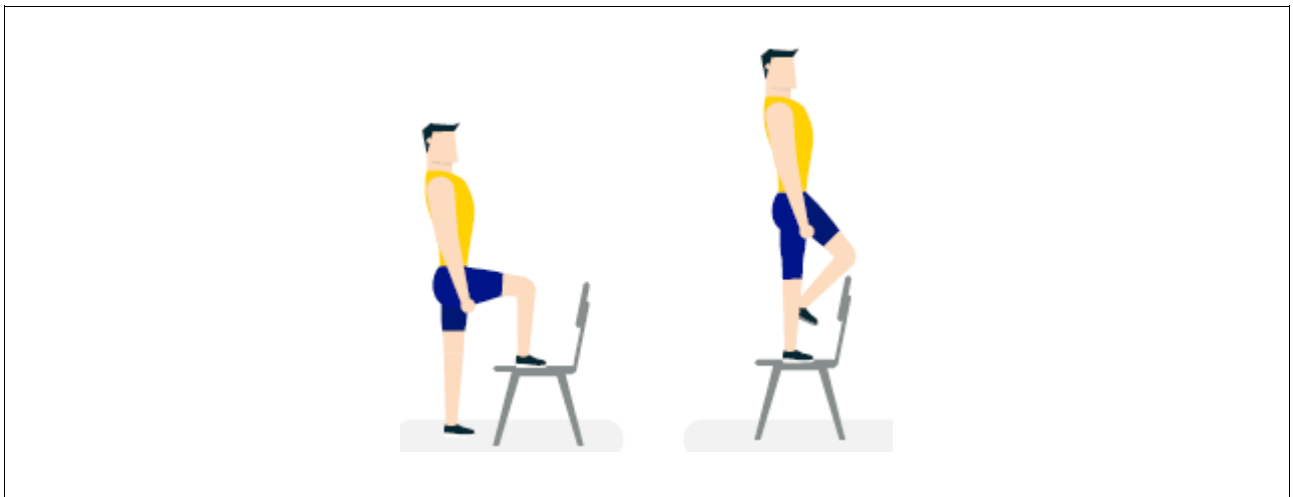


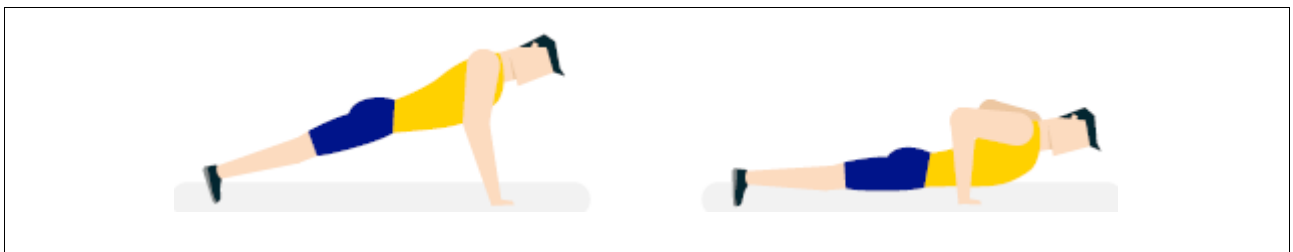
RUTINES D'EXERCICI FÍSIC NIVELL AVANÇAT

Per a persones que porten uns anys de forma continuada fent treball de força i han aconseguit augments significatius en nombre de repeticions o de pes respecte a quan van començar.

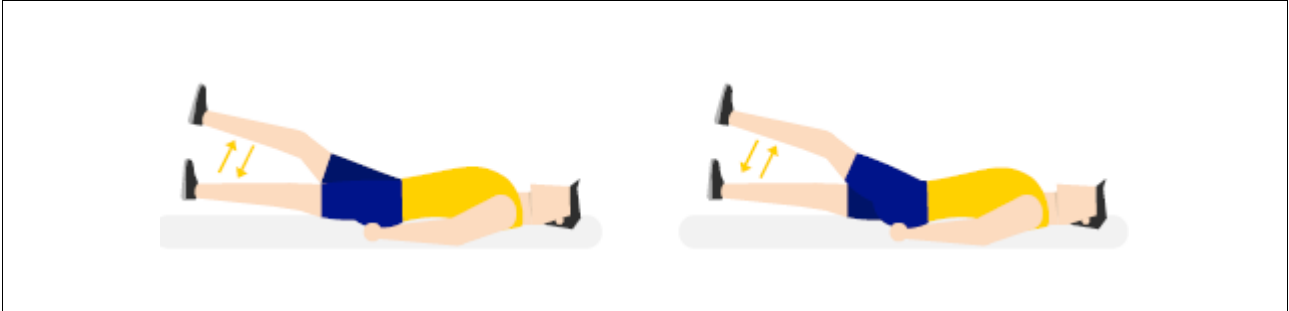
Exercici 1D: Steps: puja i baixa un graó amb l'esquena alçada i abdomen atapeït. Si vols augmentar la dificultat, en la pujada eleva el genoll a l'altura del pit. Controla la caiguda.



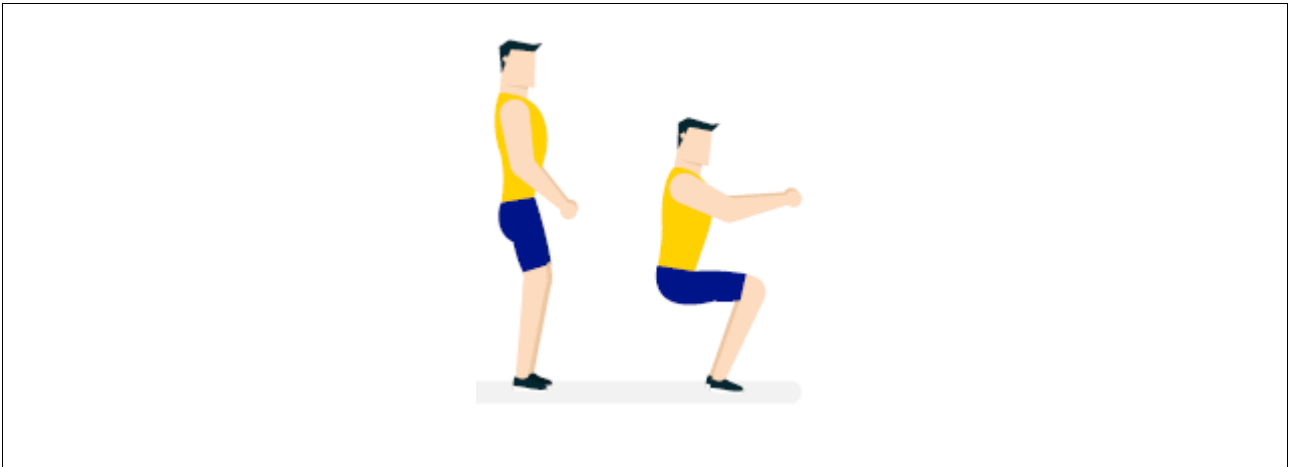
Exercici 2D: Flexions de braços sense suport: tomba't boca avall i col·loca les mans lleugerament més separades que les espatlles mentre aguantes el pes amb els braços estesos. Retreu les escàpules (això és, saca carrego cap a fora, i baixa les espatlles cap avall i enrere, i estreny el budell). Baixa doblegant els colzes fins que el pit gairebé toqui el sòl i empeny cap a la posició inicial. Per a incrementar la dificultat empeny el pes del cos per a fer un petit salt en la pujada de manera que breument les mans s'enlairin del sòl o bé col·loca't una motxilla cenyida que serveixi com a llast/pes.



Exercici 3D: Tisores: tombat boca amunt amb les cames estirades aixeca-les fins que estiguin a 45è del sòl. Obre les cames i creua-les una per sobre de l'altra. Fes-ho de nou canviant dempeus.



Exercici 4D: Esquats sense suport: Mirant al capdavant, amb els braços estirats cap endavant, les cames rectes separades a l'altura de les espatlles i amb els dits dels peus lleugerament cap a fora. Doblega els genolls i mou el gluti cap enrere, baixa les cames fins que les cuixes quedin paral·lels al sòl. Torna a la posició inicial sense corbar l'esquena. Per a incrementar la dificultat, pots posar-te una motxilla cenyida o carregar amb una manuela en cada mà.



Exercici 5C: Curl de bíceps i tríceps: posa't dempeus i agafa dues manuelles o en defecte d'això ampolles, deixa-les a l'altura dels malucs amb agarri supí (els palmells de les mans mirant cap al cel). Contreu els bíceps doblegant totalment els colzes i torna a la posició inicial (Figura A). Quan acabis, amb el braç estirat i recte per sobre del cap, deixa caure de manera controlada el pes per darrere del cap fins a doblegar gairebé per complet el colze, posteriorment puja'l fins a la posició inicial (Figura B).

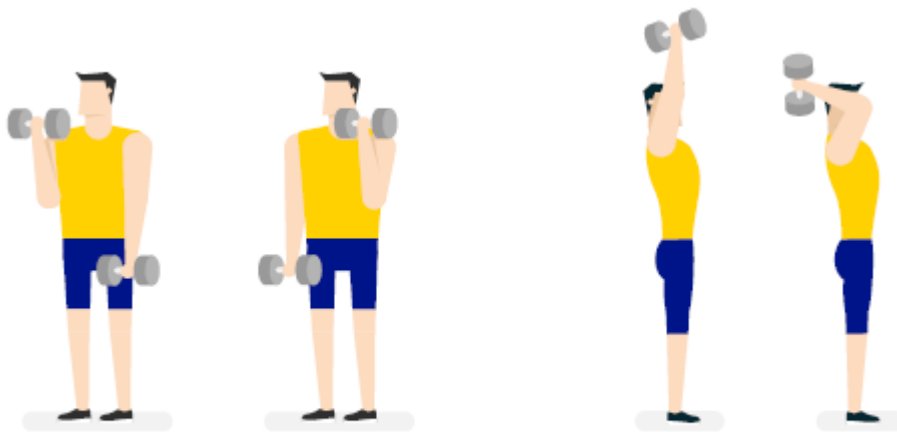


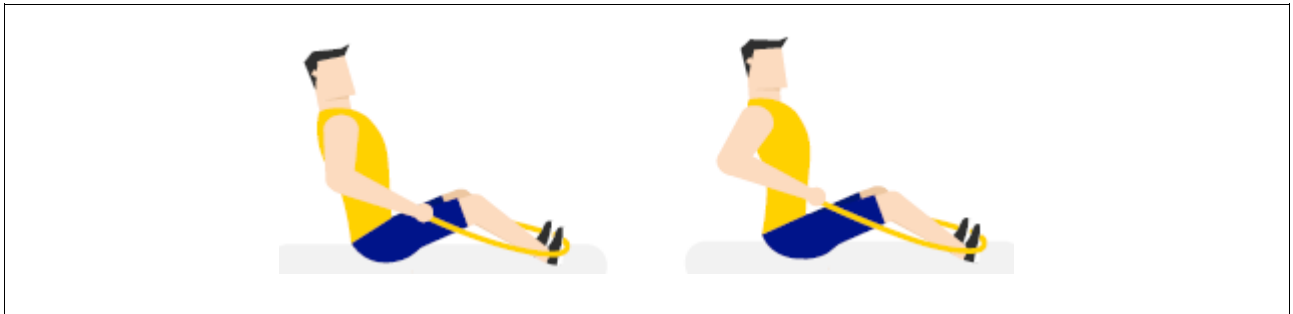
Figura A: Curl de bíceps

Figura B: Curl de tríceps

Exercici 6D: Gambades: fa un pas cap endavant amb una cama fent un angle de 90° doblegant els genolls. Baixa lentament fins que el genoll de darrere gairebé toqui el sòl i torna a la posició inicial. No moguis el tors i mantingues els braços pegats al tronc (és important que mantinguis l'esquena recta i l'abdomen atapeït). Si vols augmentar la dificultat, posa't una motxilla cenyida o càrrega amb una manuela en cada mà. Pots fer-ho en el mateix lloc o bé desplaçant-te fent passos cap endavant.



Exercici 7D: Rem assegut amb cinta elàstica: asseu-te en el sòl amb les cames gairebé estirades i passa la banda elàstica per sota dels peus. Sostingues un extrem amb cada mà mantenint els braços estirats i l'esquena i les espatlles rectes. Amb els colzes pegats a banda i banda del tronc, tira de la banda cap a tu ajuntant les escàpules. Per a incrementar la dificultat pots utilitzar una cinta més gruixuda.



Exercici 8D: Elevacions laterals: posa't dempeus amb les cames lleugerament flexionades i separades de l'ample del maluc. Amb cada mà has de subjectar una manuela (aquest exercici és millor fer-lo amb manuelles de poc pes), mentre els braços romanen als costats del cos, lleument flexionats. Eleva les manuelles fins que els braços quedin alineats amb les espatlles (no han de pujar per sobre del nivell de les espatlles) i des d'aquí baixa lentament fins a la posició inicial.

