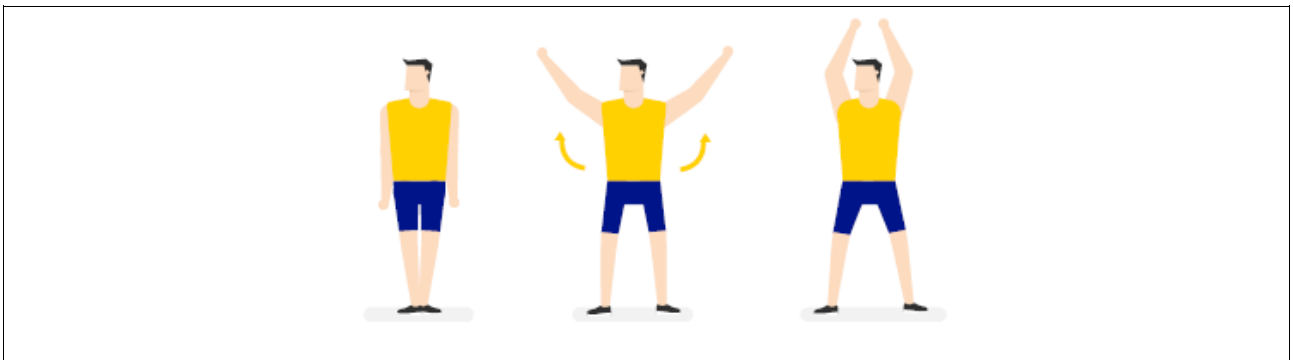


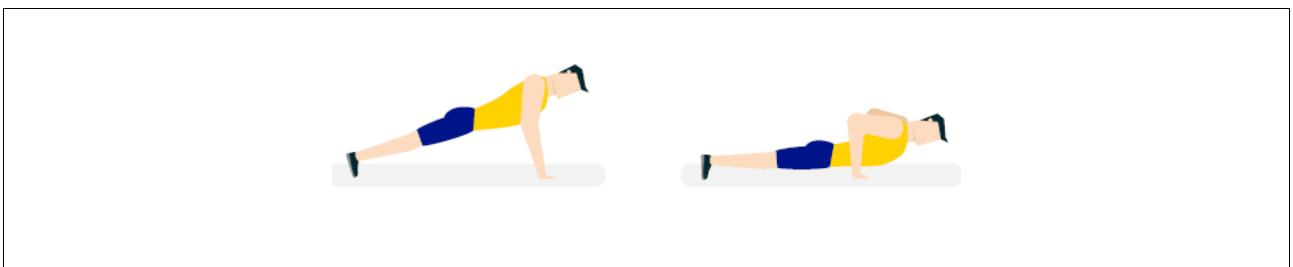
RUTINES D'EXERCICI FÍSIC NIVELL INTERMEDI

Per a persones que porten alguns anys realitzant de manera esporàdica una mica de treball de força.

Exercici 1C: Jumping jacks: es parteix d'una posició dempeus amb les cames juntes i els braços pegats a les cuixes, pugem els braços i fem un petit salt mantenint l'esquena recta, les cames separades a l'amplària de les espatlles, amb el cap alçat. Repeteix aquest moviment de forma repetida.



Exercici 2C: Flexions de braços sense suport: tomba't de cara al sòl i col·loca les mans lleugerament més separades que les espatlles mentre suportes el pes del cos 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 toca el sòl i empeny cap a la posició inicial.



Exercici 3C: Planxa horitzontal isomètrica: tomba't de cara al sòl i col·loca les mans lleugerament més separades que les espatlles mentre aguantes el pes accionant l'abdomen amb els braços estesos i sense donar suport als genolls.



Exercici 4C: Esquats sense suport: Mirant al capdavant, amb els braços estirats cap endavant, les cames rectes separades a l'altura de les espatlles i amb la punta dels peus lleugerament cap a fora. Doblega els genolls i mou el gluti cap enrere (com habitualment diuen els entrenadors: “treu el cul cap a fora, estreny l'abdomen i mantingues l'esquena recta”), baixa les cames fins que les cuixes quedin paral·lels al sòl sense superar l'altura dels genolls. 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).

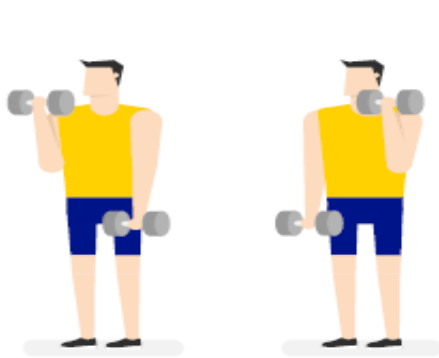


Figura A: Curl de bíceps

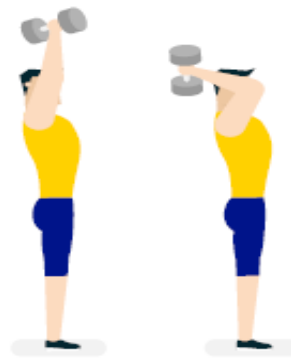


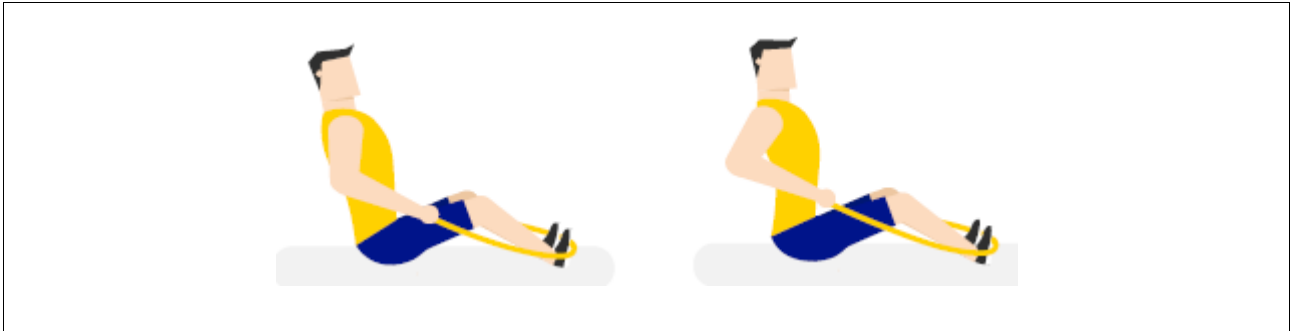
Figura B: Curl de tríceps

Exercici 6C: Pas lateral amb cinta elàstica: amb els peus a l'amplària del maluc, els genolls i el maluc lleugerament flexionades, col·loca una cinta elàstica una mica per sota dels genolls. Desplaça una cama cap a un costat i junta els peus (és a dir parts de peus junts, separen cama dreta, tornes a ajuntar-la, i després separen cama esquerra, tornes a ajuntar-la. Notaràs la tensió de la cinta en separar la cama). Repeteix aquest moviment alternant amb cada cama de manera repetida.



Exercici 7C: 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 (és a dir, pit cap a fora i espatlles cap avall i enrere amb l'abdomen atapeït).

Per a incrementar la dificultat pots utilitzar una cinta més gruixuda.



Tornada a la calma: respira profund, camina i estira les articulacions.