



Per trobar-nos millor, és molt bona idea mantenir un bon estat de salut.

INSTRUCCIONS CORRECTES (Trobaràs després la versió amb les dues possibilitats)

Exercicis bàsics per no encarcerar-te a casa



Si ens quedem a casa no hem d'oblidar fer exercici. Per tant, recomanem fer una **taula bàsica d'exercicis diaris**. Aquí t'expliquem quins són i com els has de fer.

1. Esquats

Van molt bé per reduir els glutis i enfortir-los. Amb l'esquena sempre recta, asseu-te i aixeca't 10 vegades d'una cadira. També pots fer-ho sense cadira, abaixant el cul amb l'esquena recta fins que les cames facin un angle recte i tornant a pujar, fins a 10 vegades. Segons l'angle d'obertura de les teves cames, treballaràs uns músculs o uns altres. Si empenys el cos massa enrere, potser $\emptyset$ cauràs. No passa res!

2. Abdominals

Amb els peus agafats a algun lloc (a l'espai de sota del sofà, per exemple), hem de plegar els braços a l'estil mòmia i fer anar el tronc amunt i avall repetidament. Per a un bon entrenament, recomanem fer servir qualsevol aplicació mòbil.

3. Abdominals isomètriques

Són aquelles en què sembla que estiguem fent flexions, però posant només els avantbraços i les puntes dels peus a terra. La resta del cos ha d'estar completament recta.

4. Rull de bíceps

És el típic exercici d'aixecar petites peces. Si no en tenim de professionals, podem agafar una ampolleta d'aigua plena o un paquet d'arròs a cada mà. Amb els colzes tocant a la cintura, hem de fer pujar els pesos fins a tocar-nos les espatlles i llavors abaixar-los.

5. Passos de fons ('lunges')

Es tracta de fer una passa tan llarga com es pugui fins que ens quedi la cama de davant flexionada 90% i la del darrere, també. A continuació, tornem a la posició inicial.

6. Flexions

No ens hem de descuidar d'un dels exercicis més tradicionals i també més efectius per vigoritzar la part superior del cos. Si al principi et costen molt, els pots fer recolzant els genolls a terra.



7. 'Dippings'

És una variant de les flexions, però **d'esquena**, agafant-nos a algun esglaó, tauleta o superfície una mica elevada, amb l'objectiu de fer pujar i **baixar** el cos amb la força dels braços.

Hem acabat la nostra rutina! Recorda estirar les articulacions després de l'entrenament i, per descomptat, escalfar prèviament. També és important que **Ø** callis durant tota l'estona: el silenci és el millor amic d'un bon treball físic.

Aquesta taula d'exercicis per fer a casa és molt senzilla. Practica-la almenys tres vegades per setmana i acompanya-la d'una dieta saludable. És una bona tècnica per enfortir els ossos que pots completar creant hàbits saludables diaris.

Si **Ø** marxes de viatge, potser et serà difícil trobar un lloc adequat. Potser hauràs de **pujar** escales d'un hotel. Cap problema! Si rodoles i **Ø** caus, només t'has d'aixecar i tornar a començar. Si **Ø** marxes a un altre país, t'hauràs d'acostumar a noves situacions: pots aprendre dels qui practiquen arts marcial a l'aire lliure o dels qui **se'n** van a córrer 10 quilòmetres cada dia. Sobretot, molta calma: si estàs fent gimnàstica i veus algú que **Ø** riu, no pensis que es riu de tu. Tens sort d'estar fent el millor per a la teva salut.

VERSIÓ AMB LES DUES POSSIBILITATS

1. Esquats

Van molt bé per reduir els glutis i enfortir **els/los**. Amb l'esquena sempre recta, asseu't/**-te** i aixeca't 10 vegades d'una cadira. També pots fer-ho sense cadira, **abaixant** / baixant el cul amb l'esquena recta fins que les cames facin un angle recte i tornant a pujar, fins a 10 vegades. Segons l'angle d'obertura de les teves cames, treballaràs uns **músculs** / musclos [són animals del mar] o uns altres. Si empenys el cos massa enrere, potser **Ø**/et cauràs. No passa res!

2. Abdominals

Amb els peus agafats a algun lloc (a l'espai de **sota** / baix del sofà, per exemple), hem de plegar els braços a l'estil mòmia i fer anar el tronc amunt i **avall** / a baix repetidament. Per a un bon entrenament, recomanem fer servir qualsevol aplicació mòbil.

3. Abdominals isomètriques

Són aquelles en què sembla que estiguem fent flexions, però posant només els avantbraços i les puntes dels peus a terra. **El/La** resta del cos ha d'estar completament **recta** / recte.



Unitat 6. Com et trobes?

4. Rull de bíceps

És el típic exercici d'aixecar petites peces. Si no $\emptyset$ /en tenim de/ $\emptyset$ professionals, podem agafar una ampolleta d'aigua plena o un paquet d'arròs a cada mà. Amb els colzes tocant a la cintura, hem de fer pujar els pesos fins a tocar-nos les espatlles i llavors abaixar-los / baixar-los.

5. Passos de fons ('lunges')

Es tracta de fer una passa tan llarga com es pugui fins que ens quedi la cama de davant / d'endavant flexionada 90% i la del darrere, també. A continuació, tornem a la posició inicial.

6. Flexions

No ens hem de descuidar d'un dels exercicis més tradicionals i també més efectius per vigoritzar la part superior del cos. Si al principi et costen molt, les / els pots fer recolzant els genolls a terra.

7. 'Dippings'

És una variant de les flexions, però d'esquena / espatlla, agafant-nos a algun esglaó, tauleta o superfície una mica elevada, amb l'objectiu de fer pujar i baixar/abaixar el cos amb la força dels braços.

Hem acabat la nostra rutina! Recorda estirar les articulacions després de l'entrenament i, per descomptat, escalfar prèviament. També és important que et / $\emptyset$ callis durant tota l'estona: el silenci és el millor amic d'un bon treball físic.

Aquesta taula d'exercicis per fer a casa és molt senzilla. Practica-la almenys tres vegades per setmana i acompanya-la d'una dieta saludable. És una bona tècnica per enfortir els ossos que pots completar creant hàbits saludables diaris.

Si et / $\emptyset$ marxes de viatge, potser et serà difícil trobar un lloc adequat. Potser hauràs de pujar / d'apujar escales d'un hotel. Cap problema! Si rodoles i et / $\emptyset$ caus, només t'has d'aixecar i tornar a començar. Si et / $\emptyset$ marxes a un altre país, t'hauràs d'acostumar a noves situacions: pots aprendre dels qui practiquen arts marcial a l'aire lliure o dels qui se'n / es van a córrer 10 quilòmetres cada dia. Sobretot, molta calma: si estàs fent gimnàstica i veus algú que $\emptyset$ / es riu, no pensis que es riu de tu. Tens sort d'estar fent el millor per a la teva salut.

Adaptat a partir de <https://www.rac1.cat/info-rac1/20200323/4861056459/exercicis-per-fer-a-casa-ejercicios-en-casa-salut-manteniment-taula-basica.html>



1. Quines semblances i quines diferències hi ha entre la primera llista de consells i el quadre del Centre Esportiu de Sant Julià? Troba'n almenys cinc.

SEMBLANCES

Tots dos basen els exercicis en diverses parts del cos.

Tots dos proposen fer esquats (imatge 2 del Centre Esportiu) i flexions (imatge 3); també proposen diversos tipus d'abdominals.

Tots dos fan servir objectes de casa per fer els exercicis.

...

DIFERÈNCIES

Els consells de Rac1 donen instruccions sobre la freqüència o el nombre de vegades només en un cas.

El centre esportiu no proposa abdominals isomètriques ni *dippings*.

Els consells del Centre Esportiu són visuals i esquemàtics; els altres són explicacions completes...

...



ENTRENAMENT

Circuit funcional domèstic

3-6 voltes

Descans per volta d'1 a 2 min

Exercici	Realització
1- Saltar obrint i tancant cames i braços	→ 1 minut
2- Assegut a la paret	→ 40 segons
3- Flexions	→ 30 segons
4- Abdominals aixecant el tòrax	→ 30 segons
5- Pujar i baixar a la cadira alternant cames	→ 1 minut
6- Escuat	→ 40 segons
7- Press tríceps amb cadires	→ 30 segons
8- Taula en quatre punts	→ 30 segons
9- Córrer al lloc	→ 1 minut
10- Gambades	→ 1 minut
11- Taula aixecant braços estirats amunt	→ 30 segons
12- Soldat oblic.	→ 30 segons
	Per costat



@esportsantjulia



@centreesportiu.santjulia

<https://centreesportiusantjulia.ad/ca/noticies/covid-19/queda-t-a-casa-i-fes-exercici>