

Exemples de sessions d'exercici

Cada sessió d'exercici ha de constar de tres parts imprescindibles: l'escalfament, la part principal o entrenament, i el refredament o tornada a la calma (inclou estiraments).

L'escalfament esportiu és un conjunt d'exercicis que sol durar entre 5 i 8 minuts amb els quals pretenem preparar el cos per l'exercici; escalfar els músculs i mobilitzar les articulacions. Es fa de manera gradual per obtenir un millor rendiment durant l'activitat física i per evitar possibles lesions (per exemple, contractures musculars).

A continuació, us mostrem diferents opcions entre les quals podeu escollir el programa de 20-30 minuts que s'adapti millor a les vostres característiques: (1) exemples d'exercicis amb el propi pes del cos, (2) programa basat a caminar, (3) exemples d'exercicis d'equilibri o (4) exemples d'exercicis amb pesos lliures.

Finalment, us mostrarem exemples d'estiraments que duraran entre 5 i 8 minuts. El propòsit dels estiraments és allargar els músculs, escurçats per l'entrenament, i tornar-los a la seva longitud original o, fins i tot, més enllà. Aquests exercicis suaus serveixen per tornar a la calma un cop hem finalitzat l'activitat física.

Recordeu que heu de coordinar els moviments amb la respiració. És molt important no aguantar la respiració mentre es fan els exercicis, escoltar el vostre cos i no excedir-se si veieu que arribeu al vostre límit.

ESCALFAMENT (5 MINUTS)

Comencem l'entrenament amb un escalfament de 5-10 minuts. L'objectiu és preparar la musculatura i les articulacions per a l'activitat i prevenir les lesions i contractures musculars. Per exemple, si voleu córrer, comenceu caminant o trotant lentament durant els primers minuts; si sortiu a caminar, primer comenceu caminant lentament i, a poc a poc, aneu augment la velocitat. A continuació us mostrem alguns exercicis que podeu fer durant l'escalfament.

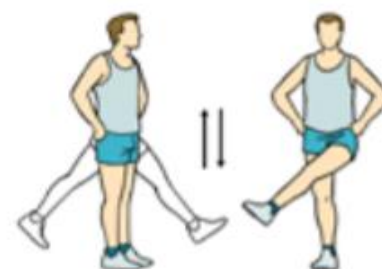
MOLINS DE VENT

- Quedeu-vos quietes amb els peus oberts a l'amplada de les espatlles i el tronc recte.
- Aixequeu els braços a l'altura de les espatlles.
- Gireu el tors 90 graus a la dreta i a l'esquerra.
- El maluc també es gira una mica.
- Repetiu 10 vegades cada costat.



CAMES DE SWING

- Poseu-vos drets i agafeu-vos a un pal, a la paret o a l'objecte que us pugui fer de suport.
- Tireu una cama cap endavant i després torneu-la a la posició inicial. Utilitzeu activament els músculs.
- Canvieu de costat un cop hàgiu acabat.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.



ELEVEU GENOLLS

- Poseu-vos dempeus.
- Aixequeu el genoll esquerre en línia amb el vostre ventre. Quedeu-vos en posició vertical i tenseu els músculs abdominals.
- Repetiu-ho amb el genoll dret.
- Intenteu anar alternant els genolls i anar cada cop més ràpid, això augmentarà la freqüència cardíaca.
- Actueu durant 30 segons.



FER CERCLES AMB LES ESPATLLES

- Quiets drets amb els peus separats a l'altura de les espatlles.
- Aixequeu i estireu els braços cap als costats sense doblegar els colzes.
- Gireu lentament els braços cap endavant, fent petits cercles.
- Repetiu 10 vegades en direcció cap endavant i després canvieu cap enrere.



FER CERCLES AMB ELS MALUCS

- Quiets dempeus amb els peus separats a l'altura de les espatlles.
- Doblegueu els genolls lleugerament i col·loqueu les mans a sobre dels malucs.
- Gireu lentament els malucs, fent grans cercles alhora que tenseu els músculs abdominals.
- Feu 10 repeticions en una direcció i després canvieu a la direcció oposada.



ENTRENAMENT

En la part central de l'entrenament trobem l'activitat més intensa, que és l'entrenament pròpiament dit. La duració pot ser del temps que vulgueu, però seria òptima si fos entre 20-40 minuts. Pot ser caminar o córrer o anar amb bicicleta. Els exercicis que us mostrem a continuació us ajuden a treballar la força i l'equilibri. L'objectiu és fer tres sèries de 10-12 repeticions de cada exercici. Podeu triar d'entre els entrenaments següents:

PLA D'EXERCICIS 1: amb el propi pes

La majoria dels exercicis amb el propi pes són exercicis funcionals. L'entrenament funcional té un propòsit que està relacionat amb la millora en les activitats quotidianes, com caminar, posar-se a la gatzoneta per recollir algun pes pesat, empènyer una porta giratòria i seure o aixecar-se d'una cadira.

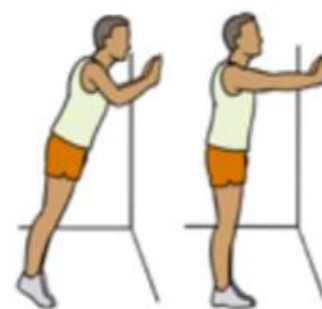
ESQUAT

- Comenceu posant-vos drets. Doblequeu els genolls i inclineu els malucs fent la cadireta fins on pugueu còmodament.
- Mantingueu l'esquena recta, els genolls apuntant en la mateixa direcció que els peus i que no sobrepassin els dits dels peus.
- Atureu-vos a baix i, a continuació, aneu pujant i torneu a repetir el moviment lentament.



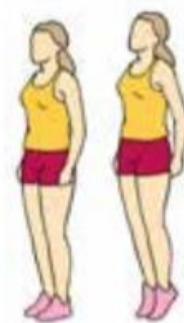
ESPITJAR EL MUR

- Col·loqueu les mans en una paret, a l'amplada de les espatlles.
- Allunyeu els peus de la paret. Com més lluny estiguin els peus de la paret, més dur serà l'exercici.
- Dempeus sobre les puntes dels peus, doblegueu els colzes per apropar el cos a la paret (hauríeu d'estar gairebé prou a prop per besar la paret).
- Tireu enrere, estirant els colzes.



EQUILIBRI DE PUNTETES

- Col·loqueu els peus plans a terra.
- Poseu-vos dempeus sobre les puntes dels peus.
- Aguanteu uns segons de puntetes, mantenint els genolls rectes.
- Abaixeu els talons, posant els peus plans a terra.



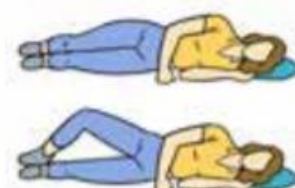
ELS PONTS

- Estireu-vos a sobre l'esquena, amb els genolls doblegats i els peus a terra.
- Aixequeu els malucs enlaire, mantenint els músculs de l'estómac i els glutis contrets.
- Els genolls, els malucs i les espatlles han d'estar alineats.
- Abaixeu el cos lentament cap a terra.



LA PETXINA

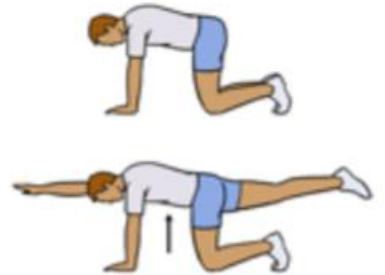
- Estireu-vos de costat i doblegueu els malucs i genolls.
- Assegureu-vos d'alinejar un maluc a sobre de l'altre.



- Porteu la cama superior cap amunt mentre manteniu els peus junts.
- Abaixeu lentament la cama cap a la posició inicial.
- Podeu posar-vos entre les cames una tovallola doblegada per estar més còmode.

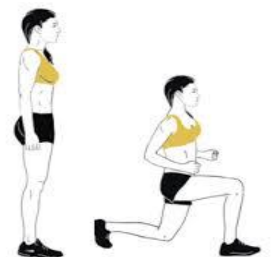
FER EL SUPERMAN

- Poseu-vos de quatre grapes, amb els braços i les cames repenjats sobre el terra.
- Podeu posar una tovallola doblegada a sota del genoll que estigui recolzat a terra per estar més còmodes.
- Aixegueu el braç dret i la mateixa cama. A continuació, canvieu i aixegueu el braç esquerre i la cama esquerra.



GAMBADES o PASSOS DE GEGANT

- Feu un pas llarg cap endavant amb la cama dreta i alhora flexioneu els dos genolls fins que el genoll i el peu quedin en el mateix angle. El genoll de la cama esquerra ha d'estar a punt de fregar el terra.
- Torneu a la posició inicial i feu el mateix amb l'altra cama.



ABDOMINALS

- Col·loqueu les mans entrelaçades darrere del cap.
- Aproveu el tors en direcció als genolls sense aixecar l'esquena de terra: la clau és fer pressió en els músculs de l'estómac i no forçar altres parts del cos. Mantingueu els peus a terra en tot moment i feu força sobre l'estómac mentre realitzeu el moviment.



PLA D'ENTRENAMENT 2 – Caminem

Caminar és un exercici que ajuda a mantenir una respiració saludable i a oxigenar el cos. Millora la circulació sanguínia. Ajuda a estar en forma i enforteix el sistema immunitari. Augmenta els nivells d'energia, l'agilitat i prevé el sobrepès i l'obesitat. És molt fàcil de practicar i és una manera excel·lent de fer esport apta per a totes les edats. A més a més, estimula els sentits i el cervell mentre es fa la caminada. Fa sentir molt bé físicament i anímicament. Relaxa i fa descansar millor. Al començament es pot veure com una obligació, però amb el pas dels dies es convertirà en una experiència plaent.

RECOMANACIONS PER A LA CAMINADA

- Comenceu a un ritme que sigui còmode i després incrementeu la velocitat fins a caminar a pas lleuger.
- Respireu profundament pel nas i exhaleu per la boca.
- Intenteu caminar, almenys, 5 dies a la setmana.
- A l'estiu heu de prioritzar les primeres hores del matí i les últimes de la tarda per evitar les insolacions.
- Mantingueu una bona postura i la mirada cap endavant amb la barbata paral·lela a terra i el cap alçat.
- Fixeu-vos un objectiu assolible.
- Beveu suficient aigua abans de començar i després en acabar.
- Utilitzeu unes vambes còmodes.
- Una vegada que us hi acostumeu no dubteu a passar al següent nivell.
- Augmenteu la velocitat durant intervals curts de temps per accelerar el ritme cardíac, a mesura que aneu augmentant les distàncies per incrementar la resistència.
- Intenteu realitzar les caminades acompanyats per tal que l'activitat us resulti més portable i motivadora.
- Canvieu el recorregut a mesura que aneu avançant.

Durant 12 setmanes anireu acumulant minuts de caminar fins a arribar a 30 minuts seguits sense que us falti l'alè. L'objectiu és sortir 5 dies a la setmana per caminar. Començareu la sessió caminant progressivament durant 5 minuts fins a arribar a un pas lleuger i constant, després durant 5 minuts desaccelerant.

- ✓ 1a setmana: camineu a pas lleuger 5 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 2a setmana: camineu a pas lleuger 7 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 3a setmana: camineu a pas lleuger 9 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 4a setmana: camineu a pas lleuger 11 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 5a setmana: camineu a pas lleuger 13 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 6a setmana: camineu a pas lleuger 15 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 7a setmana: camineu a pas lleuger 17 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 8a setmana: camineu a pas lleuger 19 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 9a setmana: camineu a pas lleuger 21 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 10a setmana: camineu a pas lleuger 23 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 11a setmana: camineu a pas lleuger 25 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.
- ✓ 12a setmana: camineu a pas lleuger 30 minuts i 5 minuts de tornada a la calma.

PLA D'ENTRENAMENT 3 – Fem equilibris

L'equilibri i la força són els elements fonamentals per mantenir la independència en les activitats de la vida diària (sobretot en persones grans) i per prevenir caigudes.

Aquests exercicis es poden realitzar tots els dies en 2-3 sèries de 8-10 repeticions. Entre les sèries cal fer un descans no inferior a un minut, ni superior a 3 minuts.

És recomanable combinar els exercicis d'equilibri amb entrenaments de força i resistència, ja que s'han demostrat millores significatives en la capacitat funcional.

EQUILIBRIS

Caminar amb els peus en línia

- Situeu-vos a peu dret, a prop d'una taula, una paret o una barana.
- Col·loqueu el taló d'un peu en contacte amb la punta de l'altre peu.
- Feu petits passos en línia recta posant el taló del peu que heu d'avançar en contacte amb la punta de l'altre.
- Camineu una sèrie de 10 passos.



Exercici d'equilibri amb una sola cama

- Situeu-vos dempeus.
- Flexioneu una cama mentre l'altra està estirada, mantingueu-la elevada uns segons, abaixeu la cama i repetiu-ho amb l'altra cama.
- Si us trobeu més segur, situeu-vos repenjats en una taula, cadira o barana.
- Mantingueu la postura constant i compteu fins a 10 per a cada cama.



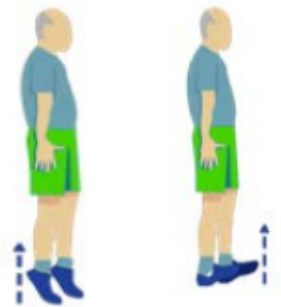
Exercici d'equilibri sobre una cama i amb els braços creuats

- Situeu-vos dempeus.
- Creueu els braços per sobre del pit.
- Flexioneu una cama mentre l'altra continua estirada i mantingueu-la elevada durant 5 segons.
- Abaixeu la cama i repetiu el mateix amb l'altra.
- Mantingueu la postura fins a 10 segons per a cada cama.



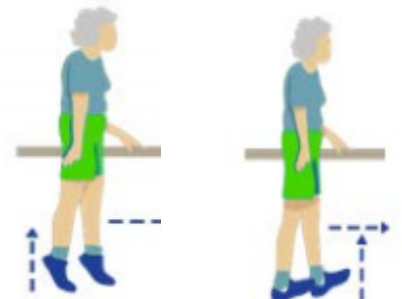
Exercici d'equilibri punta-taló

- Poseu-vos drets.
- Mantingueu l'equilibri recolzant el pes sobre les puntes dels dits.
- Quedeu-vos en aquesta posició uns segons i, a continuació, mantingueu l'equilibri recolzant-vos sobre els talons.
- Si us sentiu més segur, us podeu recolzar en una taula o barana.
- Mantingueu la posició de puntetes comptant fins a 10, després canvieu la posició sobre els talons.



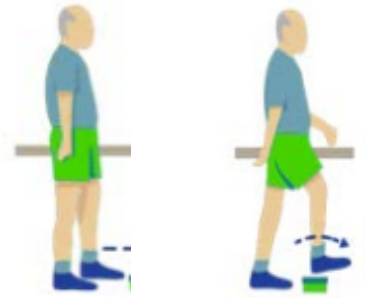
Exercici de caminar de puntes i amb els talons amb ajuda

- Situeu-vos drets i recolzats en una taula o una barana.
- Camineu repenjant el pes només sobre les puntes dels dits.
- Feu una pausa comptant fins a 10.
- Feu la volta i camineu amb els talons.



Exercici de caminar esquivant petits obstacles

- Col·loqueu petits obstacles que tinguin una alçada de 10-15 cm, com una capsa de sabates o unes vambes i feu un recorregut curt.
- Situeu-vos drets repenjats al costat d'una taula o barana.
- Camineu i passeu per sobre dels obstacles que trobeu pel camí sense trepitjar-los.
- És recomanable que realitzeu aquest exercici amb l'ajuda d'una altra persona.
- Col·loqueu 5 obstacles per començar.
- Quan arribeu al final del recorregut, torneu a començar.
- Repetiu-ho 8 vegades.



PLA D'ENTRENAMENT 4 – EXERCICIS DE FORÇA AMB PESES

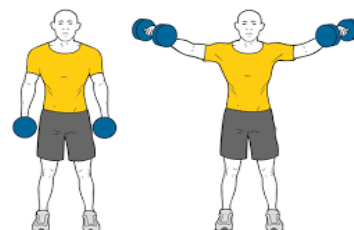
A banda dels avantatges de fer activitat física, fer-ne amb peses és un afegit en la nostra rutina que ens ajuda a tonificar els músculs i la pell, a incrementar el volum muscular i a adquirir més força, a millorar la capacitat cardiovascular i la resistència; ens ajudarà a aconseguir uns ossos més saludables i pot prevenir lesions.

El material que podem fer servir són manuelles o peses d'1kg o 1,5 kg o qualsevol objecte que se li assembli, com ara dues ampolles de 500 ml d'aigua, un parell de sacs d'arròs d'1kg, un paquet de llegums, un cartró de llet... El pes i el nombre de repeticions varien segons l'estat de forma física i els objectius de l'entrenament.

Feu 3 sèries de 10-12 repeticions. Recordeu que heu de coordinar els moviments amb la respiració (per exemple, exhalar amb l'esforç i inhalar quan torneu a la posició inicial). És molt important que no aguanteu la respiració, que escolteu el vostre cos i que no us excediu si veieu que arribeu al vostre límit. És important que descansau el temps suficient entre cada sessió per evitar el sobreentrenament. Es recomana fer aquest tipus d'exercicis a dies alterns o 2-3 cops per setmana. Aquests exercicis s'han d'aprendre a realitzar correctament amb l'ajuda d'un professional per evitar lesions.

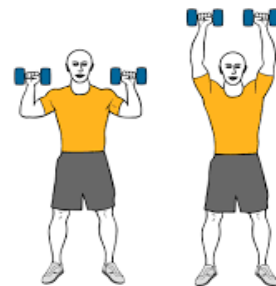
Obertures amb manuelles (treball d'espatlles)

- Poseu-vos dempeus, agafeu 2 manuelles (una amb cada mà).
- Estireu els braços cap als costats del tors i porteu-los a l'altura del cap, no es poden flexionar els colzes.
- Mantingueu uns segons la postura i torneu a la posició inicial.



Pressió amb manuelles a dalt (treball d'espatlles i les extremitats superiors)

• Asseguts o drets amb l'esquena recta, estirats en un banc o bé dempeus, amb els colzes doblegats agafeu una manuela amb cada mà.



• Col·loqueu els braços a l'altura de les espatlles i estireu-los cap amunt, amb els palmells de la mà cap endavant.

• Intenteu mantenir les espatlles baixes.

• Flexioneu els colzes i torneu a la posició inicial.

Pressió amb manuelles davant (treball de tríceps)

• En un banc o a terra, amb les cames flexionades i l'esquena ben recolzada sobre el banc, agafeu les manuelles.

• Els colzes han d'estar flexionats i les mans amb les manuelles al costat de les orelles. Ara s'estenen cap amunt.

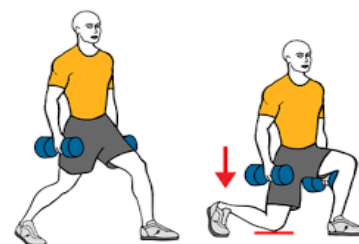
• Flexioneu els colzes i torneu a la posició inicial.



Gambades amb manuelles (treball de cames)

• Dempeus amb les cames separades i l'esquena recta agafeu una manuela amb cada mà.

• Porteu la cama dreta cap endavant com si volguéssiu fer una gambada de manera que quedi alineat el genoll amb el peu i abaixeu la cama esquerra fins que quedi paral·lela amb el terra.

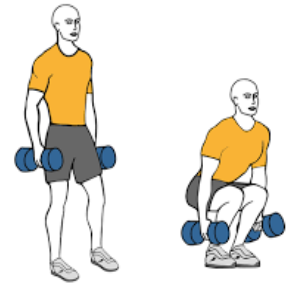


• Mantingueu-la uns segons i torneu a la posició inicial.

• Canvieu de costat i feu 3 sèries de 6 repeticions per cama.

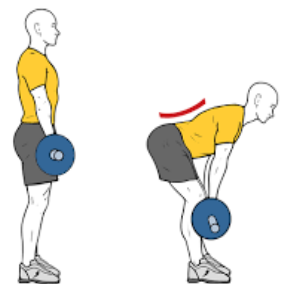
Esquats amb manuelles (treball de cames)

- Drets amb les cames separades amb els peus apuntant cap enfora, agafeu les manuelles amb cada mà.
- Mantingueu l'esquena recta i abaixeu els malucs.
- Els glutis haurien de quedar a l'altura dels genolls.
- Estireu les cames i torneu a la posició inicial.



Pes mort amb manuelles (treball de glutis)

- Dempeus amb una manuela a la mà, doblegueu una mica els genolls i porteu el cos cap endavant sense doblegar l'esquena.
- Així els braços queden paral·lels i les cuixes cap enrere.
- Aixequeu el tors vigilant de no arquejar l'esquena.



ESTIRAMENTS (5 MINUTS)

Un cop acabada la sessió d'exercici, no es recomana aturar bruscament l'activitat. Per exemple, si esteu caminant a bon pas, destineu els últims minuts a caminar més lentament. També podeu fer una sessió d'estiraments com a part del refredament. Els estiraments després de l'activitat física són molt útils per reduir la tensió muscular, tornar a la calma i relaxar-se. Els estiraments són el pas intermedi entre l'esforç de l'activitat física i les estones d'inactivitat. No hauríeu de sentir dolor mentre feu l'estirament, només un lleuger estímul d'estirament. Com més estiraments feu, més flexibles sereu i notareu una sensació molt agradable. Mantingueu cada postura uns 20 segons. Eviteu els rebots.

Estireu el coll doblegant primer el cap al costat dret i després cap a l'esquerra. Us podeu ajudar de les mans espitjant suaument cap a baix per crear més tensió i fer que sigui més efectiu.



Estireu un braç mentre amb l'altre braç feu una pressió constant. Hauríeu de notar com s'estira la musculatura de les espatlles. Feu-ho amb els dos braços alternativament.



Col·loqueu-vos en posició alçada com si empentéssiu la paret, amb una cama flexionada i l'altra estirada. Mantingueu la posició durant 20 segons sentint com s'estiren els bessons de la cama que teniu al darrere. Realitzeu-ho amb les dues cames.



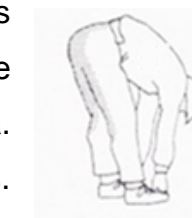
En posició alçada, doblegueu la cama esquerra i agafeu-vos-la amb la mà dreta. Feu l'estirament inclinant una mica el cos; hauríeu de notar com s'estira la part anterior de la cuixa. Realitzeu-ho amb les dues cames.



Situeu-vos sota el marc d'una porta, repengeu-hi els braços i inclineu el cos cap endavant; hauríeu de sentir com s'estiren els músculs del pit.



Inclineu el tronc cap endavant sense doblegar els genolls. No és necessari tocar el terra, però sí que hauríeu d'arribar al punt màxim de flexió que el cos us permeti. També es pot fer des de la posició asseguda. Hauríeu de notar com s'estira l'esquena i la part posterior de les cames.



Feu un gran pas i poseu la cama posterior a terra. A continuació, inclineu-vos cap endavant fins que sentiu l'estirament al flexor del maluc. Podeu fer servir una tovallola doblegada sota el genoll per estar més còmodes. Realitzeu-ho amb les dues cames.



Poseu-vos en posició asseguda, amb l'esquena recta, amb les cames flexionades i ajuntant els peus. A continuació, inclineu el tronc cap



endavant i notareu l'estirament a la part interior dels malucs. Aguardeu en aquesta posició 20 segons.

Passeu la cama flexionada per sobre de l'altra cama, que ha d'estar estirada, aproximeu el genoll cap al cos i notareu com s'estiren els glutis. Feu-ho amb les dues cames.



Amb una cama flexionada i l'altra estirada, inclineu el cos cap endavant en la direcció dels peus. Estireu la part posterior de la cama i els músculs de l'esquena. Feu-ho ambdues cames

