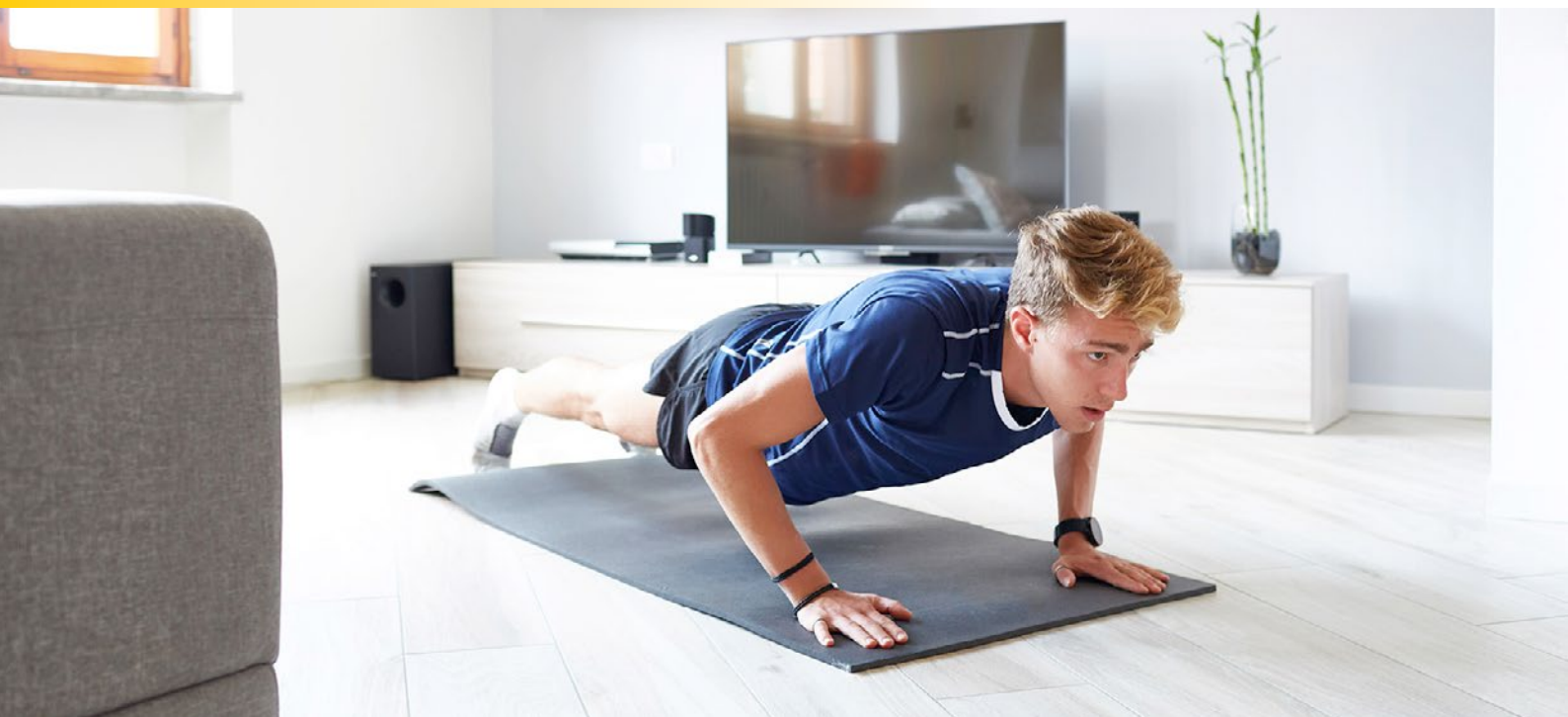




**Sessions funcionals
per adults.**
Rutina d'exercicis
saludables.



SALUT I ESPORT





Rutina d'exercicis per Adults

Introducció

L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. Per a persones adultes d'entre 18 a 64 anys l'Organització Mundial de la Salut recomana com a mínim 150 minuts setmanals de pràctica d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada, 75 minuts d'activitat física aeròbica vigorosa cada setmana, o bé una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

En el següent document trobarem un conjunt de sessions d'entrenament orientades a persones adultes que vulguin fer un entrenament funcional a casa. Aquestes sessions s'han d'adaptar en funció del nivell de condició física de cada persona.

Les persones principiants hauran de començar amb intensitat i volums més baixos, mentre que els practicants regulars poden augmentar la intensitat i el volum dels exercicis.

A continuació es presenten els continguts de 3 sessions d'entrenament les quals s'organitzen de la següent manera:

1. Escalfament: 10' cardio per activar i treball dinàmic de la musculatura a entrenar.
2. Par principal: distribuïdes en core i cames, tronc i tren superior (pectoral, bíceps, etc.), tronc i tren superior (esquena, tríceps, etc.)

La part principal constarà de 3 rondes d'exercicis. Es faran fins a 12 repeticions de cada exercici sense arribar al fallo muscular, és a dir, heu de fer les 12 de manera que en pugeu fer alguna més. Cada ronda es pot fer entre 1 i 4 vegades, depenent de les teves capacitats. En dues rondes es treballen el mateix grup muscular amb exercicis diferents per no ser monòton. Si aquesta càrrega és massa exigent, feu només 1 ronda les vegades que puguis, i quan tornis a aquesta rutina fes l'altra ronda.

3. Tornada a la calma: exercicis d'estiraments de la musculatura que hem entrenat i relaxació final.

Finalment, es tracta d'unes rutines focalitzades en l'entrenament funcional per a la millora de la condició física integral.

1

Rutina 1

PRIMERA PART: Escalfament (10 minuts)

1. Skipping: Sense moure't del lloc fes petits salts aixecant els genolls, alternant les dues cames. Fes durant 45" i descansa 15". Repeteix 6 vegades.



2. Salts al lloc: Sense moure'ns del lloc, farem salts el màxim d'alts que puguem. T'has d'ajudar dels braços per impulsar. Fes-ho durant 3 minuts i descansa 30 segons.



3. Genolls al pit: Sense moure't del lloc, salta el màxim que puguem i puja les dues cames de manera que els genolls quedin el màxim de amunt possible. Fes-ho durant 3 minuts.

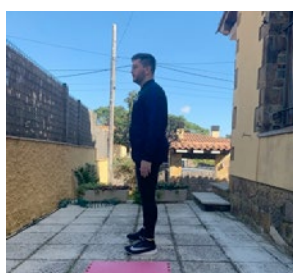


SEGONA PART: Part principal (20-30 minuts)

1a ronda

Exercici 1. Squat. 12 repeticions

Posa't dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. A continuació fem una flexió de genoll fins uns 90°, mantenint l'esquena recta i tornar a la posició inicial. Variant: afegir un salt per augmentar intensitat.



1

Exercici 2. Planxa Frontal 8 repeticions de 30 segons i 15 descans.

Posa't panxa avall amb els colzes a terra, aixeca la pelvis i aguanta durant 30-45 segons en aquesta posició.

Variant: obrir i tancar peus.



Exercici 3. Planxa Lateral 8 repeticions de 30 segons i 15 descans.

Posa't de costat amb el colze i el canell a terra, aixeca la pelvis i aguanta 30-45 segons en aquesta posició.

Variant: flexionar genoll superior i tocar amb el braç lliure.



2a ronda

Exercici 1. Pont (gluti) 12 repeticions aguantant 2 segons a dalt

Estira't a terra panxa amunt amb els genolls flexionats. Aixeca el maluc i contrau el cul quan estiguis a dalt. A continuació baixa i torna a la posició inicial.



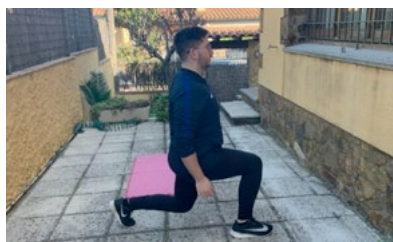
Exercici 2. Abdominals estirat + oblics 8 repeticions (recte, dreta i esquerra)

Estira't a terra panxa amunt i aixeca les cames de manera que formin un angle recte amb el tronc. A continuació baixa les cames sense arribar a tocar a terra. Igual cap a la dreta i esquerra.



Exercici 3. Lunge 12 repeticions

Posa't dempeus i fes un pas cap a davant. A continuació baixa el cos fins que el genoll estigui a punt de tocar terra. Finalment torna a la posició inicial.



1

TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

Exercici 1. Estirament quàdriceps

Recolza't amb la mà a qualsevol paret i doblega genoll més allunyat de la paret i amb l'altra mà agafa't el peu per l'empenya. Aguanta 15 segons i canvia de cama.



Exercici 2. Estirament isquios

Seu a terra i doblega una cama. A continuació ves a tocar-te la punta del peu amb la mà. Aguanta 15 segons i canvia de cama.



Exercici 3. Estirament bessons

Recolza't a qualsevol paret amb les dues mans i aixeca una cama. Aguanta 15 segons i canvia de cama.



Exercici 4. Estirament gluti

Seu a terra, flexiona una cama i posa el peu al costat contrari de l'altra cama. A continuació amb el braç contrari has de empènyer el genoll.



Exercici 5. Estirament tronc

Inclina el tronc cap a una banda i cap a l'altra i aguanta 15 segons a cada una.



2

Rutina 2

PRIMER PART: Escalfament (10 minuts)

1. Skipping: Sense moure't del lloc fes petits salts aixecant els genolls, alternant les dues cames. Fes-ho durant 6 repeticions de 30 segons i descansa 15 segons.



2. Burpies: Fes un salt amb els braços amunt i seguidament estira't panxa avall per a fer una flexió normal. Fes 3 sèries de 6 repeticions i 1 minut de descans.



SEGONA PART: Part principal (20-30 minuts)

1a ronda

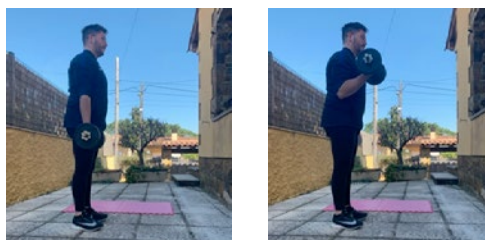
Exercici 1. Flexions de braços 12 repeticions

Posa't panxa avall en posició de flexió amb les mans a terra a l'amplada de les espatlles. Flexió i extensió de colzes.



Exercici 2. Curl Bíceps 12 repeticions amb cada braç

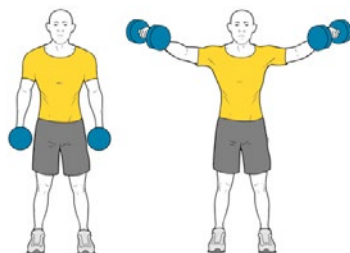
Agafa qualsevol pes (paquet d'arròs, garrafa de 5L, etc.) i posa't dempeus. Posa els braços amb el palmell mirant endavant i agafant l'objecte/pes. A continuació puja i baixa el pes doblegant el colze, sense moure aquest de lloc. Torna a la posició inicial.



2

Exercici 3. Deltoides 12 repeticions

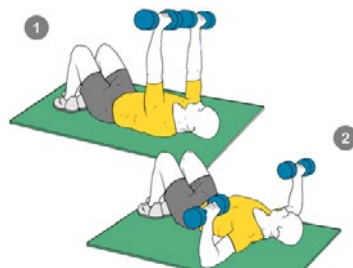
Posa't dempeus i puja els braços lateralment fins a l'alçada de les espatlles. Torna a la posició inicial.



2a ronda

Exercici 1. Obertures pectoral 12 repeticions amb cada braç

Agafa qualsevol pes (paquet d'arròs, garrafa de 5L, etc.) i estira't a terra panxa amunt amb els braços endavant. Obre els braços als costats fins que els colzes gairebé toquin el terra i torna'ls a la posició inicial. Es pot fer primer un i després l'altre.



Exercici 2. Push Up Bíceps 12 repeticions

Posa't panxa avall en posició de flexió amb les mans a terra a l'alçada de les costelles a l'exterior del cos. Puja tot el cos alineat de manera uniforme. Torna a la posició inicial.



Exercici 3. Push Up Deltoides 12 repeticions

Posa't en quadrupèdia amb mans i peus, i amb una flexió de tronc com es veu a la fotografia. A continuació flexiona els braços per baixar el cos. Torna a la posició inicial



2

TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

Exercici 1. Estirament quàdriceps

Recolza't amb la mà a qualsevol paret i doblega genoll més allunyat de la paret i amb l'altra mà agafa't el peu per l'empenya. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 2. Estirament isquios

Seu a terra i doblega una cama. A continuació ves a tocar-te la punta del peu amb la mà. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 3. Estirament bessons

Recolza't a qualsevol paret amb les dues mans i aixeca una cama. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 4. Estirament pectoral

Recolza't a qualsevol paret amb el braç el màxim que puguis cap a darrera. Aguanta 15 segons i canvia de braç.



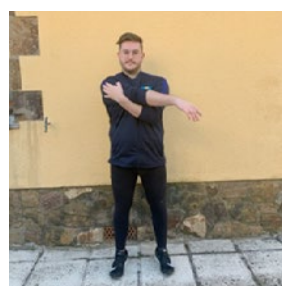
Exercici 5. Estirament bíceps

Fes el mateix que amb el pectoral. Però amb el palmell de la mà al revés. Aguanta 15 segons i canvia de braç.



Exercici 6. Estirament deltoides

Agafat el braç per davant amb la mà contrària i empeny cap al costat contrari del braç, tal i com es veu a la foto.



3

Rutina 3

PRIMER PART: Escalfament (10 minuts)

1. Skipping: Sense moure't del lloc fes petits salts aixecant els genolls, alternant les dues cames. Fes durant 45'' i descansa 15''. Repeteix 6 vegades.



1. Jumping Jacks: Sense moure't del lloc fes salts (obrint i tancant les cames) mentre puges i baixes els braços. Al obrir les cames puja els braços, al tancar les cames baixa els braços fins l'esquena. Fes durant 45'' i descansa 15''. Repeteix 6 vegades.



SEGONA PART: Part principal (20-30 minuts)

1a ronda

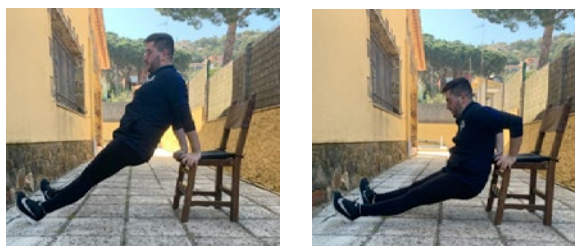
Exercici 1. Rem 12 repeticions

Seu a una cadira i aguanta els braços de manera que les mans estiguin a l'alçada de les costelles. Flexiona els braços cap a darrera tot el que puguis i torna a posició inicial. Agafar pes en cas de ser molt còmode.



Exercici 2. Banc de tríceps 12 repeticions

Agafa una cadira i disposat com a la imatge. A continuació puja i baixa tot el cos de manera uniforme. Recolza la cadira a una paret per més seguretat.



3

Exercici 3. Tancar puny (avantbraç) 15 repeticions per mà

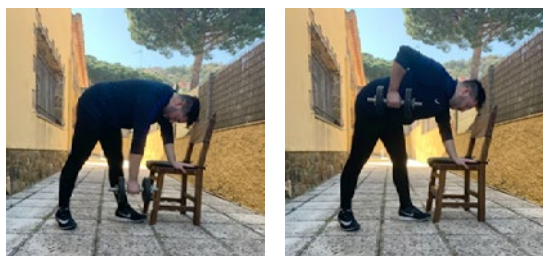
Obre el puny lentament i a continuació tanca de forma forta i ràpida. S'hauria de sentir un petit soroll dels dits picant amb el palmell.



2a ronda

Exercici 1. Rem amb pes 12 repeticions amb cada braç

Agafa qualsevol pes (paquet d'arròs, garrafa de 5L, etc.) i recolza't a una cadira de manera que quedis inclinat respecte al terra. Deixa el braç amb el pes completament en extensió. A continuació puja el pes fins a arribar a costelles i torna a posició inicial. Després fes el mateix exercici amb l'altre braç. És important mantenir l'esquena recta i no fer moviments amb el tronc, només amb el braç.



Exercici 2. Push Up tríceps 12 repeticions

Posa't al terra en posició de flexió de braços amb les mans formant un triangle de manera que quedin a l'alçada del pit. A continuació puja tot el cos amb una flexió de braços. És molt important que el cos estigui alineat i pugis de manera uniforme.



Exercici 3. Obrir puny (avantbraç) 15 repeticions per mà

Tanca el puny lentament i a continuació obre de forma ràpida i forta.



3

TERCERA PART: Tornada a la calma - Estiraments (5 minuts)

Exercici 1. Estirament quàdriceps

Recolza't amb la mà a qualsevol paret i doblega genoll més allunyat de la paret i amb l'altra mà agafa't el peu per l'empenya. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 2. Estirament isquios

Seu a terra i doblega una cama. A continuació ves a tocar-te la punta del peu amb la mà. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 3. Estirament bessons

Recolza't a qualsevol paret amb les dues mans i aixeca una cama. Aguanta 15 segons i canvia de cama.

foto a la rutina 1

Exercici 4. Estirament tronc

Inclina el tronc cap a una banda i cap a l'altra i aguanta 15 segons a cada una.

foto a la rutina 1

Exercici 5. Estirament tríceps

Posa't amb el braç cap a dalt i el colze flexionat de manera que la mà et quedi per darrera del coll. Amb l'altra mà agafa pel colze i empeny. Aguanta 15 segons i canvia de braç.





Pavelló Municipal d'Esports de Palamós
Pl. Vila-romà, 1 - 17230 Palamós
Telèfon: 972 318 614
Email: esports@palamos.cat

