

ABDOMINALS

ABDOMINAL ESTANDAR



Colzes oberts. Cap recolzat sobre les mans no encreuades. Espatlla recta, puja en bloc. La barbata sense tocar el pit. La zona baixa de l'esquena i lumbar sempre toca el terra. Cames flexionades.

ABDOMINAL ESTANDAR a 90°



4 x 25

4 x 8



OBLICS



4 x 20

4 x 8



ELEVACIÓ CAMES peus junts



4 x 20

4 x 8



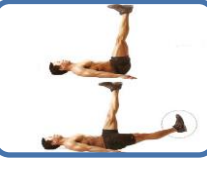
ISOMETRICS



10 -30s



TISORES



Series de 20



ISOMETRICS



10 -30s



ELEVACIÓ CAMES peus junts

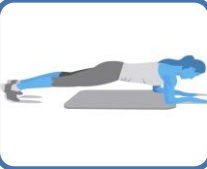


Series 20

Series 10



PLANXA



Series 20

Series 10



ESCALFAMENT 3 -15 min



BRAÇOS ENDAVANT I ENDARRERE



MOVIMENT ENÈRGIC DE BRAÇOS



ESQUIPING

- Elevació de genolls

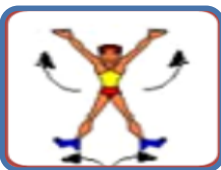
1-3 min



CONTRAESQUIPING

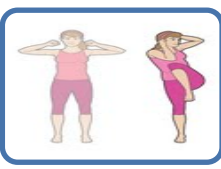
- Elevació de talons

1-3 min



OBRIR-TANCAR BRAÇOS I CAMES

Series de 10



ELEVACIÓ DE CAMES

- Alternant
- Toco colze-genoll

Series de 20



SALTS peus junts

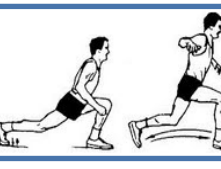
- Caiguda en semiflexió

Series de 10



SALTS alternant cames

Series de 15



SKY alternant cames

Series de 15

TREN INFERIOR



GLUTI
Elevació de cadera.

4 x 20

4 x 15



GLUTI
Elevació cama

4 x 20



ELEVACIÓ LATERAL - ABD

4 x 20



SENTADILLA - QUADRICEPS

Espatlla recta. 90º genolls.

4 x 20



LAUNGE alternant cames

Passa gran a un costat i deixar caure el pes del cos sobre la cama flexionada.

4 x 20



SPLIT alternant cames

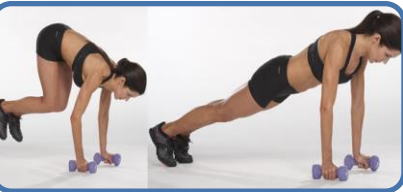
Passa gran al davant i deixar caure el pes del cos sobre la cama flexionada

4 x 20



OBERTURES ABD - ADD
Obrir i tancar cames.

4 x 20



EXTENSIÓ - FLEXIÓ CAMES EN PLANXA peus junts

4 x 8

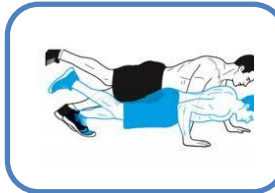
TREN SUPERIOR



FLEXIONS

Elevació de tronc

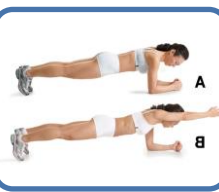
4 x 10



TRICEPS

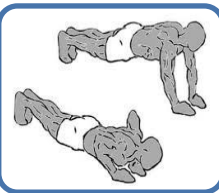
Baixar i pujar sostenet el cos amb els braços

4 x 10



PLANXA (AMB EXTENSIÓ BRAÇOS ALTERNES)

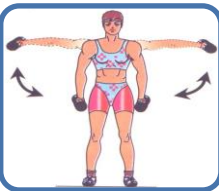
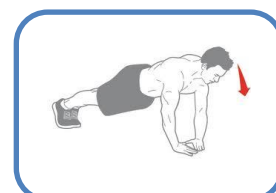
10 – 30s



FLEXIÓ DE TRICEPS

4 x 10

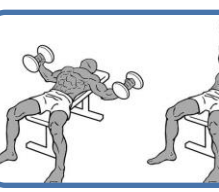
Les es col·loquen més juntes i a l'alçada del pit.



OBERTURES - DELTOIDES

4 x 12

Es poden realitzar els exercicis amb ampolles d'aigua com a resistències.

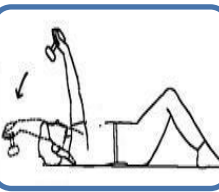


PECTORAL

Amb ampolles d'aigua o altres resistències.

Al terra o sobre una superfície tova.

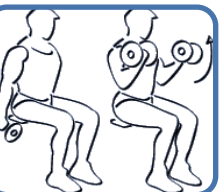
4 x 12



TRICEPS

Fixar colze, extensió i flexió de braç.

4 x 12



BICEPS

4 x 12

A L'AGOST NO T'ADORMIS!

Durant l'agost el Centre d'Esports romandrà tancat, si vols mantenir l'estat físic et recomanem una sèrie d'exercicis que podràs realitzar en espais oberts, a l'aire lliure o a casa.

Material necessari:

- Esterilla o doble tovallola per posar al terra com a protecció.
- Manuelles o ampolles d'aigua.
- Roba còmoda i calçat esportiu.

Recorda hidratar abans, durant i després de l'activitat física.

Realització dels exercicis:

1- Escalfament:

Abans de realitzar treball muscular s'ha de preparar el cos mitjançant exercicis d'escalfament. Podeu escollir els que més us agradin, no s'han de fer tots, només els que considereu dependent del que fareu després. Podeu realitzar-ho tant temps com vulgueu però un temps mínim 3-5min. També es pot córrer, nedar, anar amb bicicleta, vòlei o qualsevol exercici aeròbic.

2- Treball muscular:

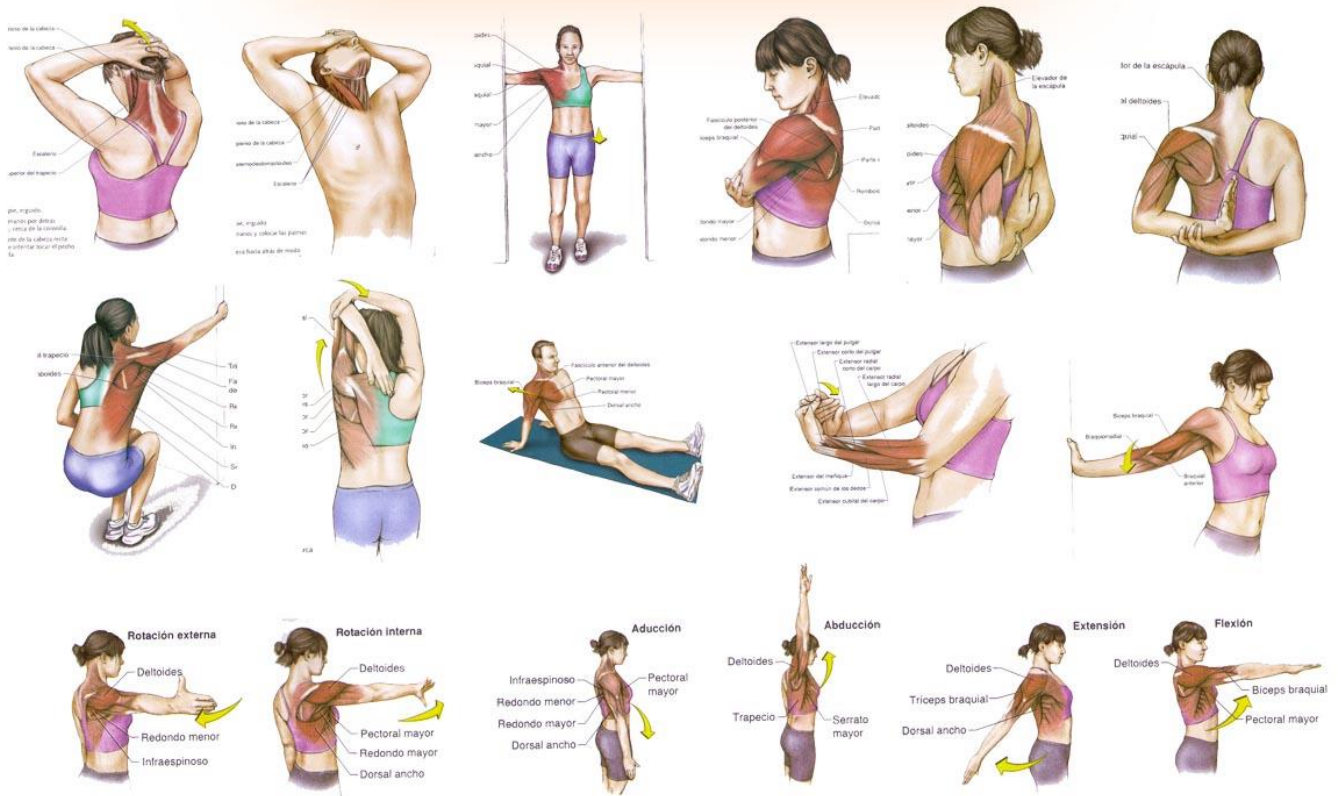
Escolliu els exercicis que voleu realitzar segons el grup muscular que vulgueu treballar. No s'han de fer tots i podeu variar el nombre de series i repeticions, aquestes son una orientació. Els quadres vermells son exercicis amb més dificultat i requereixen un nivell més avançat, és millor començar pels exercicis blaus i anar augmentant la dificultat paulatinament. Podeu anar variant exercicis d'escalfament amb exercicis de tonificació per un major treball aeròbic.

Consulteu qualsevol dubte als monitors de la sala de Fitness.

3- Estiraments:

Estirar els músculs treballats al final de la sessió.

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR



ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

