

ENTRENAMENT EXEMPLAR PER A ADOLESCENTS

Qualsevol programa d'activitat física ha de constar de tres parts imprescindibles: l'escalfament, la part principal o l'entrenament, i els estiraments o bé la tornada a la calma.

Us proposem un programa de 20-40 minuts per sessió de 2 a 3 dies per setmana, que és el mínim d'activitat que s'ha hauria de fer a la setmana per tenir una vida activa i saludable.

L'escalfament esportiu és un conjunt d'exercicis que sol durar entre 5 i 8 minuts amb els quals pretenem escalfar els músculs i mobilitzar les articulacions. Es fa de manera gradual amb la finalitat de preparar a l'organisme per obtenir un millor rendiment durant l'activitat física i, a més a més, per evitar possibles fractures i contractures musculars.

A continuació, hi ha la **part principal**, un programa de 20-30 minuts amb el propi pes del cos. Hi podeu incloure les modificacions que siguin adients per al vostre estat físic.

Finalment, acabarem amb **els 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 concentrar-vos en la respiració, exhalar amb l'esforç i inhalar quan torneu a la posició principal. És molt important escoltar el vostre cos i que no us excediu si veieu que arribeu al vostre límit.

ESCALFAMENT (5-7 MINUTS)

Comencem l'entrenament amb un escalfament de 5-7 minuts. L'objectiu és preparar la musculatura i les articulacions per a l'activitat i prevenir les lesions i contractures musculars. A continuació, us mostrem alguns exercicis que podeu fer durant l'escalfament.

MOLINS DE VENT

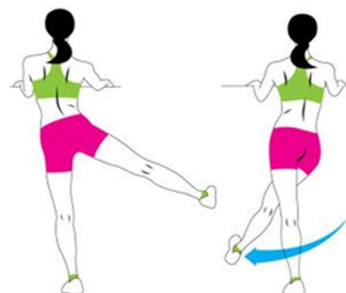
- Quedeu-vos quiets amb els peus oberts a l'amplada de les espatlles i el tronc corbat cap endavant.
- Aixequeu els braços a l'altura de les espatlles.



- Gireu el tors 90 graus a la dreta i a l'esquerra com si intentéssiu tocar-vos la punta dels peus.
- El maluc també es gira una mica.
- Repetiu-ho 10 vegades a 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.
- Creueu una cama cap endavant i després porteu-la cap al costat. Utilitzeu activament els músculs.
- Canvieu de costat un cop hàgiu acabat.
- Feu 10 repeticions amb cada cama.



ELEVAR 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, la qual cosa augmentarà la freqüència cardíaca.
- Actueu durant 30 segons.



FER CERCLES AMB LES ESPATLLES

- Quiets dempeus 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-ho 10 vegades en direcció endavant i després 10 més 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

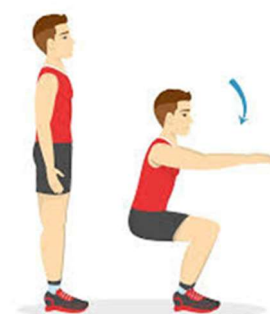
En la part central de l'entrenament trobem l'activitat més intensa, que és l'entrenament pròpiament dit. La duració pot ser del temps que vulgueu, però seria òptima si fos entre 20-40 minuts. De cada exercici, feu-ne 3 sèries de 10-12 repeticions.

PLA D'EXERCICIS: amb el teu 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 pesant, empènyer una porta giratòria i seure o aixecar-se d'una cadira.

ESQUAT

- Comenceu posant-vos drets. Doblegueu 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.



PLANXA - A LA GATZONETA - SALT

- Poseu-vos dempeus.
- Col·loqueu-vos en posició de salt de granota.
- A continuació, col·loqueu-vos en posició de planxa, com si anéssiu a fer flexions.
- Acte seguit, feu un salt i poseu-vos en posició de salt de granota.
- Ara feu un salt enlaire amb els braços alts.



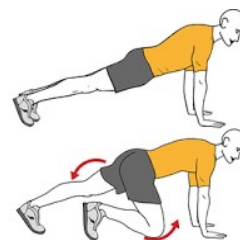
ELS PONTS

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



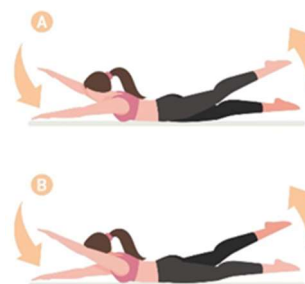
ESCALADORS

- En posició de planxa i amb els braços estirats, feu un salt.
- Primer avanceu un genoll cap endavant en direcció al pit; torneu a la posició principal i avanceu l'altre. Així aneu alternant les cames mentre manteniu els braços estàtics al lloc.



FER EL SUPERMAN

- Poseu-vos de bocaterrosa i estireu els braços cap endavant. Mantingueu el cap alineat amb la columna i mirant cap avall.
- Ara aixequiu el braç dret juntament amb la cama esquerra. Abaixeu i canvieu a l'altre costat. Aixequiu el braç esquerre i la cama dreta.
- Feu-ho alternativament a poc a poc i de manera controlada.



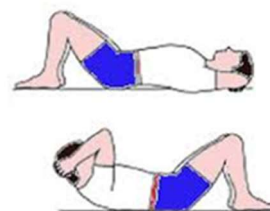
GAMBADES o PASSOS DE GEGANT

- Feu un pas llarg cap endavant amb la cama dreta i alhora flexioneu els dos genolls. El genoll dret ha d'apuntar en la mateixa direcció que el peu. El genoll de la cama esquerra està a punt de fregar el terra. La vostra esquena ha d'estar en línia recta.
- Torneu a la posició inicial i feu el mateix amb l'altra cama.



ABDOMINALS

- Col·loqueu les mans entrelaçades darrere del cap.
- Apropieu el tors en direcció als genolls sense aixecar l'esquena del terra: la clau és fer pressió en els músculs de l'estómac. Mantingueu els peus a terra en tot moment i realitzeu el moviment a poc a poc i de manera controlada.



ESTIRAMENTS (5 MINUTS)

Els estiraments després de l'activitat física són molt útils per reduir la tensió muscular, tornar a la calma i per 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 i eviteu els rebots.

1. 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.



2. 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.



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



4. 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'estiren les cuixes. Realitzeu-ho amb les dues cames.



5. 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.



6. 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.



7. 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 per estar més còmodes. Realitzeu-ho amb les dues cames.



8. 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 en la part interior dels malucs. Aguanteu en aquesta posició 20 segons.



9. 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.



10. 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 amb les dues cames.

