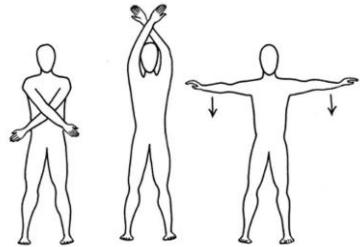
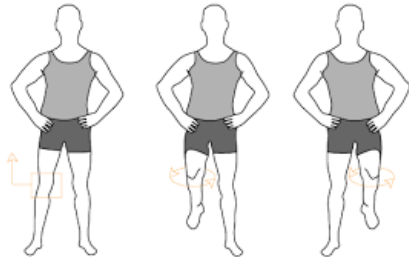

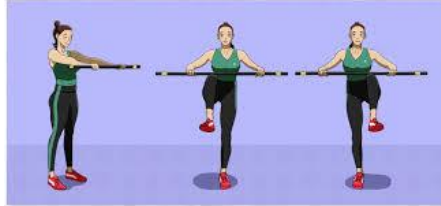


Exercici	Imatge	Descripció de l'exercici	Número de repeticions	Adaptació de dificultat
CONSIDERACIONS ESPECIALS: Fer els exercicis a tolerància (si cal, fer menys repeticions i augmentar el temp de descans entre sèries i descans), evitar qualsevol exercici que produeixi dolor i mantenir en tot moment una bona postura (esquena recta amb la pelvis en posició neutra).				
ESCALFAMENT				
PUJAR-BAIXAR BRAÇOS		De peu, obrir i tancar els braços creuant per davant del abdomen i arribant per sobre del cap.	20 repeticions	Pots augmentar la velocitat a mesura que s'escalfa la musculatura.
AIXECAR GENOLLS		De peu amb les mans a la cintura, aixecar genolls alternativament.	20 repeticions per cada cama.	Pots augmentar la dificultat aixecant-baixant braços alternativament.
CAMINAR		Caminar	5 minuts	Per afegir dificultat, anirem augmentant gradualment el ritme (de més lent a més ràpid); afegir moviments de braços i aixecar genolls.

PART PRINCIPAL

GENOLLS AMUNT AMB PICA



Mantenir un pal (d'escombra o similar) a l'alçada del pit i aixecar genolls itentant arribar al pal.

15 repeticions en cada cama (en total, 30 repeticions).

Per augmentar la dificultat, es pot fer una flexió complerta i una flexió curta en cada cama fins arribar a les 30 repeticions.

INCLINACIÓ TRONC AMB PICA



Mantenir un pal (d'escombra o similar) a les espatlles per darrera del cap i fer inclinacions de tronc. Molt important, mantenir la postura de l'esquena recta i la pelvis en posició neutra.

30 repeticions.

Per augmentar la dificultat, podem fer una sentadilla squat cada 2 inclinacions (1 dreta i 1 esquerra).

LUNGE AMB RECOLÇAMENT



Recolçats a un pal (d'escombra o similar), fer sentadilles tipus lunge (amb un peu davant i l'altre darrera). Molt important, mantenir la postura de l'esquena recta i la pelvis en posició neutra.

15 repeticions en cada cama (en total, 30 repeticions).

Per augmentar la dificultat, es poden fer sentadilles tipus lunge curtes a meitat de recorregut.

SQUAT +FLEXIÓ BRAÇOS AMB PICA



Amb un pal (d'escombra o similar), fer una sentadilla tipus Squat amb els dos peus paral·lels a la distància de les caderes i aixecar els braços.

15 repeticions.

Per augmentar la dificultat es pot fer més series (amb 1 minut de descans) o es pot fer sentadilla tipus Sumo (amb les cames obertes).

FLEXIÓ BRAÇOS ALTERNES AMB PES

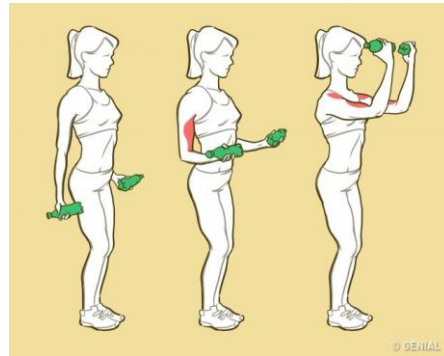


Fer flexions de colzes endavant acompanyant amb moviment de cames amb pes (podem utilitzar ampolles d'aigua o paquets de arròs).

15 repeticions en cada cama (en total, 30 repeticions).

Per augmenar la dificultat, es pot augmentar el pes.

FLEXIÓ BILATERAL BRAÇOS AMB PES



Amb pes a les mans (podem utilitzar ampolles d'aigua o paquets d'arròs), doblegar colzes i pujar braços.

3 sèries de 10 repeticions (amb 1 minut de descans entre sèries).

Per augmenar la dificultat, es pot augmentar el pes.

EQUILIBRI DE PEU



Farem l'exercici per seqüències: primer equilibri sobre una cama, la flexionem, portem els braços amunt e intentem aguantar la posició.

3 repeticions 20 segons.

Per augmentar la dificultat, podem estendre-flexionar el genoll mentre mantenim la postura

**AUTOELONGACIÓ
COLUMNA**



KEGEL



De genolls a terra, estirarem la columna amb els braços endavant

3 repeticions 15 segons

Es poden fer repeticions de més segons.

Fer contraccions de sòl pèlvic assegurada.

Fer 3 vegades: 10 contraccions mantingudes de 3-5 segons + descansar 30-60 segons.

Per augmentar la dificultat, pots augmentar els segons de la contracció o canviar la postura (de peu amb els peus junts o un peu davant de l'altre).

ESTIRAMENTS (Veure taula adjunta).