

# EXERCICIS PER MOURE-VOS A CASA

Presentem una recopilació d'exercicis que podeu realitzar a casa perquè pugueu mantenir-vos actius i actives, preservant els criteris de seguretat i salut.

Volem assenyalar que aquesta manera de fer exercici és només una proposta i no és l'única. Pot ajudar-vos a descobrir la vostra forma de moure-vos, que siga agradable, segura i que no responga a modes. La nostra proposta permet controlar i ajustar amb major precisió l'esforç per tractar-se de situacions motrius de poca complexitat. Per això, pot resultar especialment útil per a aquelles persones habitualment inactives.

Heu de saber que la proposta d'exercicis no pretén ser un entrenament i, per tant, no segueix criteris de millora o de rendiment. La finalitat d'aquesta és satisfer necessitats motrius bàsiques, desconnectar i sentir plaer pel simple fet de moure's.

## INDICACIONS GENERALS

Podeu utilitzar material que tingueu a casa. Les bosses de la compra, motxilles o garrafes d'aigua permeten són fàcils d'agafar i els podem augmentar la càrrega (afegir pes).

La vostra percepció de l'esforç durant l'execució de cada exercici ha de ser baixa; en acabar, heu de tenir la capacitat de realitzar el mateix nombre de repeticions o el mateix temps de durada completat sense descansar. No és l'única forma, però per a començar pot funcionar-vos: a cada exercici, realitzeu entre 12 i 15 repeticions amb una càrrega que us permeta realitzar-ne unes altres 12-15. També podeu treballar per temps: utilitzeu una càrrega que us permeta mantenir un temps d'esforç de 30-40 segons, sabent que podríeu aguantar l'esforç el doble de temps. La vostra percepció de l'esforç després de completar cada exercici ha de ser de 3-5 sobre 10.

Puntuació	Descripció
0	Sense esforç
1	Molt molt fàcil
2	Fàcil
3	Moderat
4	Un poc dur
5	Dur
6	Bastant dur
7	Molt dur
8	Molt molt dur
9	Extremadament dur
10	Esforç màxim

Descanseu el temps que necessiteu fins a sentir-vos recuperats. Una opció per augmentar l'esforç sense modificar el nivell de la tasca ni el nombre de repeticions és jugar amb la velocitat: baixar lentament (3-4 segons per completar el recorregut) i pujar ràpidament (contra gravetat) és un bon sistema.

Si durant la realització d'una tasca sentiu molèsties:

- Flexioneu lleugerament les vostres articulacions per reduir-ne el pes o per apropar-vos el material i que us coste menys moure-ho.
- Modifiqueu el recorregut del moviment fins que no sentiu dolor.
- Canvieu la velocitat del moviment (feu-ho més lent o més ràpid).
- Si persisteix el dolor, no ho feu.

## ACTIVACIÓ PRE-EXERCICI

### Resistiu el moviment

Si esteu assolats: poseu-vos en posició de lleuger desequilibri (peus en tàndem, de puntetes o sobre un únic peu, per exemple), activeu la vostra musculatura glútia i abdominal per estabilitzar el vostre tronc i menegeu les vostres extremitats per reptar-vos a vosaltres mateix. Podeu complicar-ho amb l'ajuda d'una paret: empenyeu-la amb diferents parts del vostre cos des de diferents posicions.

Si esteu amb gent, jugueu per parelles. La persona que realitza la tasca adopta la posició que desitge (per exemple, en equilibri sobre un peu) i ha d'aguantar sense moure's les lleugeres embranzides sostingudes que li faça el seu company en diferents regions corporals (cap, braços, pelvis, etc.). Cal realitzar cada acció durant 10-15 segons.




### Moveu-vos amb la música

Trieu una cançó que dure 3-4 minuts i moveu-vos lliurement per l'espai intentant ajustar els moviments al ritme. Alguns exemples: feu cercles amb els braços, troteu en el lloc, camineu amb ritmes i longituds de pas diferents, feu moviments amb diferents segments corporals, etc. Si sou dues persones, una idea és imitar-vos l'una a l'altra.


### No em contagies el coronavirus

Opció extra per jugar en parella. Delimitau una àrea de joc (segura). Una de les dues persones tindrà el rol de "coronavirus" i l'altra el de persona "sana". El joc consisteix a esquivar les mans del "coronavirus", que podrà tocar-nos per tot el cos excepte el cap. Qui faça de "sana" no pot utilitzar les seues mans i les ha de mantenir creuades per darrere. El "coronavirus" ha de portar els braços pegats a les cuixes i, després de cada intent de "contagi", la mà ha de tornar a la cuixa si vol tornar a intentar "contagiar". Dues possibilitats: es pot dur a terme amb els peus quietes a una distància d'un braç de la parella o permetent el desplaçament. Durada: 1 minut cada rol, realitzar tantes vegades com vulgueu.

**EXTREMITATS SUPERIORS**




EXERCICI	EXEMPLE	INDICACIONS	PER PROGRESSAR
Elevació frontal		<p>Pugeu la càrrega fins a l'altura dels múscles.</p> <p>Activeu el vostre abdomen i mantingueu l'esquena neutra (natural): no inclineu el tronc cap enrere.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan les mans estiguen a dalt.</li> <li>2. Realitzeu l'exercici amb una sola mà.</li> <li>3. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>
Elevació lateral		<p>Pugeu la càrrega fins a l'altura dels múscles. No els encolliu.</p> <p>Mantingueu els vostres omòplats actius tirant cap avall i cap enrere.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan les mans estiguen a dalt.</li> <li>2. Realitzeu l'exercici amb un sol braç.</li> <li>3. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>
Rem unilateral		<p>Perllongueu/allargueu la vostra coroneta en línia amb la vostra esquena, sense deixar caure el cap.</p> <p>Mantingueu el colze prop del tronc i el canell estable.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan el colze estiga dalt.</li> <li>2. Realitzeu l'exercici sense suport de la mà.</li> <li>3. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>

<p>Rem al pit</p>		<p>Pugeu els colzes fins a l'altura dels muscles i la càrrega fins a la línia mamil·lar. Mantingueu els omòplats actius tirant cap avall i cap enrere.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan els colzes estiguen dalt.</li> <li>2. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>
<p>Flexió de colze</p>		<p>Mantingueu els canells estables i no inclineu el tronc cap enrere. Omòplats actius tirant cap avall i cap enrere.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realitzeu l'exercici amb una sola mà.</li> <li>2. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>
<p>Fons en paret</p>		<p>Mantingueu la columna neutra i els colzes prop del tronc. No encolliu els muscles. Contraieu la musculatura glútia per sentir-vos més estables.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmenteu la inclinació: suport en una taula &gt; suport en una cadira &gt; suport en el sòl.</li> </ol>
<p>Ocell unilateral</p>		<p>Pugeu la càrrega fins a l'altura dels muscles. Mantingueu la columna neutra i els omòplats actius. No avanceu el coll ni encolliu els muscles.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan les mans estiguen a dalt.</li> <li>2. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>

<p>Extensió de colze en paret</p>		<p>Perllongueu/ allargueu la vostra coroneta en línia amb la vostra esquena, sense deixar caure el cap.</p> <p>Mantingueu la columna neutra i l'abdomen i els omòplats actius.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa quan completeu la flexió de colzes.</li> <li>2. Augmenteu la inclinació: baixeu l'altura de les mans i separeu els peus de la paret &gt; recolzeu-vos en una cadira &gt; recolzeu-vos en el sòl.</li> <li>3. Intenteu-ho amb un sol braç.</li> </ol>
<p>Flexió de muscles tombada boca amunt</p>		<p>Mantingueu la columna neutra i l'abdomen i els omòplats actius.</p> <p>Menegueu els braços sense moure els muscles fins a aconseguir la màxima amplitud possible.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmenteu la càrrega.</li> <li>2. Feu una pausa quan els muscles hagen aconseguit la seua màxima amplitud.</li> <li>3. Realitzeu l'exercici amb una sola mà.</li> </ol>

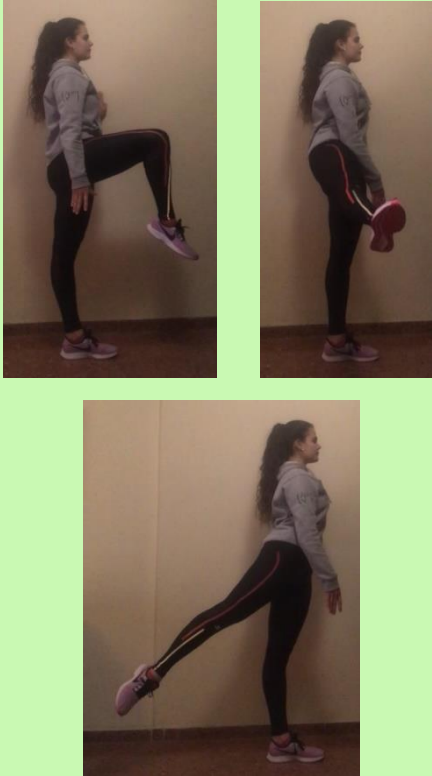

**EXTREMITATS INFERIORS I REGIÓ ABDOMINAL**

EXERCICI	EXEMPLE	INDICACIONS	PER PROGRESSAR
<p>Esquat</p>		<p>Assegueu-vos i alceu-vos sense desenganxar els talons de terra.</p> <p>Mantingueu el tronc neutre i vertical.</p> <p>Eviteu que els genolls s'ajunten durant l'execució.</p> <p>Sentiu que activeu els vostres glutis i que empenyeu el terra amb els peus en la pujada.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Feu una pausa en qualsevol moment de la baixada.</li> <li>2. Separeu els peus una mica més de la cadira.</li> <li>3. Intenteu asseure-vos en la cadira amb una sola cama.</li> <li>4. Lleveu la cadira.</li> <li>5. Jugueu amb la profunditat de la baixada.</li> </ol>
<p>Pes mort unilateral</p>		<p>Recolzeu les mans en la paret o en una cadira.</p> <p>Mantingueu la columna neutra.</p> <p>Perllongueu/allargueu la vostra coroneta en línia amb la vostra esquena, sense deixar caure el cap.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allargueu la mà i estireu bé el braç del mateix costat de la cama que puja.</li> <li>2. Allargueu la mà del costat contrari a la cama que puja.</li> <li>3. Afegiu càrrega.</li> <li>4. Realitzeu l'exercici sense suport.</li> </ol>

<p>Camallada</p>		<p>Mantingueu la pelvis i els genolls estables durant l'execució.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allargueu la camallada.</li> <li>2. Realitzeu la camallada, sense suport, cap enrere.</li> <li>3. Realitzeu la camallada dinàmica amb pas cap avant.</li> </ol>
<p>Pont pelvià</p>		<p>Cap recolzat i relaxat en terra. Contraieu la musculatura glútia i abdominal sense deixar de respirar. Pressioneu lleugerament el terra amb els braços i empenyeu amb la pelvis cap amunt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recolzeu-vos en el respatler d'una butaca.</li> <li>2. Feu una pausa quan completeu l'extensió.</li> <li>3. Alceu una cama.</li> </ol>
<p>Extensió de genoll</p>		<p>Mantingueu la columna i la pelvis neutres. No és necessari subjectar la cama, podeu mantenir-la en tensió.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmenteu la càrrega.</li> <li>2. Realitzeu l'exercici amb suport de mà (paret o cadira), sense agafar la cama.</li> <li>3. Realitzeu l'extensió sense cap suport per tenir major inestabilitat.</li> </ol>

<p>Equilibri monopodal</p>		<p>Mantingueu la pelvis, els genolls i els turmells estables durant l'execució.</p> <p>Musculatura glútia, abdominal i de l'esquena actives.</p> <p>Sentiu que creixeu cap amunt mentre allargueu el coll i l'esquena.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afegiu càrrega a la mà contrària a la cama alçada.</li> <li>2. Afegiu càrrega a la mà del mateix costat que la cama alçada.</li> <li>3. Augmenteu la inestabilitat xafant un coixí.</li> <li>4. Boteu una pilota en terra o contra la paret.</li> </ol>
<p>Flexió de genoll</p>		<p>Mantingueu la columna neutra i estable.</p> <p>Perllongueu/ allargueu la vostra coroneta en línia amb la vostra esquena, sense deixar caure el cap.</p> <p>El moviment ho realitza només el genoll (no el maluc).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmenteu la càrrega.</li> </ol>



<p>Flexió, abducció i extensió del maluc</p>		<p>Mantingueu la pelvis estable durant els moviments de l'extremitat inferior.</p> <p>No inclineu e tronc lateralment.</p> <p>Sentiu que creixeu cap amunt mentre allargueu el coll i l'esquena.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la tasca de flexió del maluc, afegiu extensió de genoll.</li> <li>2. Fes una pausa quan la cama arribe a la màxima altura possible.</li> <li>3. Mobilitzeu el vostre turmell amb flexo-extensions o amb rotacions.</li> <li>4. Realitzeu l'exercici en posició de quadrupèdia (de quatre grapes).</li> </ol>
<p>Planxa boca- a baix</p>		<p>Mantingueu la columna neutra.</p> <p>Musculatura glútia, abdominal i de l'esquena actives.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augmenteu la inclinació: recolzament en una taula &gt; recolzament en una cadira &gt; recolzament en el sòl.</li> <li>2. Desenganxa un peu del sòl.</li> <li>3. Dibuixeu un cercle amb la cama alçada (pelvis estable).</li> </ol>

Quadrupèdia amb moviment d'extremitats



Mantingueu la columna neutra i la pelvis i els múscles estables.

Realitzeu mobilitat articular de múscles, colzes i canells abans de començar.

1. Ajunteu dues mans i els dos peus.
2. Dibuixeu un cercle amb l'extremitat alçada (pelvis estable).
3. Desenganxeu els peus de terra (mantingueu el recolzament dels genolls).
4. Desenganxeu els genolls de terra (mantingueu el recolzament dels peus).