



Consells de la FCAFE de la Universitat de València, en la batalla contra el COVID-19.

Una de les millors eines per passar aquests dies i combatre amb força el COVID-19 és mantenir un nivell alt d'activitat física i unes rutines que donen sentit al pas de les hores. Els mitjans de comunicació i les xarxes ens ho recorden constantment amb moltes iniciatives molt bones, però és important que ho feu bé, així que, com a professionals de l'exercici i de l'activitat físic-esportiva us animem a intentar-ho, i us donem alguns consells.

Si esteu reclosos i recloses a casa (teletreball, amb la família o a soles)

1) COMBATIU EL SEDENTARISME:

- a. Agafeu el telèfon, mireu els missatges dempeus i, si pot ser, movent-vos.
- b. O bé, poseu-vos una alarma que sone a cada hora per aixecar-vos i activar-vos un parell de minuts (menegeu les articulacions, camineu de puntetes, aixequen-vos i asseieu-vos... aquestes coses).

2) ENTRENEU:

- Si podeu, tracteu de realitzar, almenys, una sessió llarga (mínim de 30 minuts) i un parell d'activacions al dia (mínim de 5 minuts).
- Si no poguéreu fer una sessió gran, realitzeu de 2 a 3 minisessions de matí i de vesprada.

3) Doneu-li importància a la PREPARACIÓ i ORGANITZEU el que voleu fer.

- a. Si aneu bé de temps, vestiu-vos per a l'ocasió (roba còmoda) i aviseu el vostre cos que entrenareu. Forma part de l'activació i les millores.
- b. Busqueu el millor espai:
 - i. Aparteu obstacles de terra, els mobles de punta i qualsevol cosa que moleste.
 - ii. Llum suficient i, si podeu, espai ventilat.
 - iii. Tingueu cura que el terra no rellesque; tampoc el vostre calçat.
 - iv. Si necessiteu suports, prepareu-los abans: millor una cadira recolzada en la paret o algun moble perquè no es moga.
- c. **Decidiu primer el temps que voleu dedicar-li i, segon, la intensitat a la qual voleu treballar.** És important que mane el temps, ja que així escollireu l'entrenament més adequat per al teu nivell.
 - i. Temps de la sessió llarga: si no estàs gaire acostumat, comença amb 15-20 minuts i evoluciona a 45-50 minuts al llarg d'aquests dies.
 - ii. Temps de les sessions curtes: no passen de 5-10 minuts. És millor fer exercici diverses vegades al dia que fer-ne molt d'una sola vegada.



- iii. Sobre la intensitat de la sessió llarga: si no esteu gaire acostumats, comenceu amb sessions amb un nivell d'esforç de 3-4 sobre 10 i, al llarg dels dies, aneu pujant fins a 6-7 sobre 10.

Exemple de modulació d'intensitats per 14 dies (2 setmanes):

3 / 4 / 5 / 3 / 5 / 6 / 4 / 6 / 4 / 5 / 7 / 3 / 5 / 7
en una escala de fatiga percebuda entre 1 i 10

... millor anar alternat que pujar linealment.

- d. Abans de començar qualsevol sessió d'exercici, assegureu-vos que sou capaços i capaces de mantenir la tècnica.**

Durant tot el temps que dure l'exercici heu de tenir la capacitat de:

- i. Manteniu l'esquena recta gràcies a la contracció de mitja intensitat de glutis (cul dur), abdomen (panxa una mica ficada) i espatlles cap enrere (que les vostres dues espatlles baixen i es busquen per darrere).
- ii. Si estàs en posició de 4 potes, que les espatlles no s'enfonsen, ni tremolen, que el vostre maluc no balle... El control de les articulacions i de l'esquena és un símptoma que l'exercici és beneficiós per a vosaltres.
- iii. Si esteu botant, obrint i tancant les cames, etc.: controleu el vostre maluc i el vostre tronc perquè no ballen, que els genolls no se us obren, que els turmells no molesten. En fer els passos més grans o més petits reguleu la càrrega; jugueu amb això.
- iv. Si esteu fent esquats o flexions de genoll, que les vostres ròtules (os del genoll) no s'avancen i sobresurten molt. L'ideal és que el vostre genoll s'alinee verticalment amb la meitat del vostre peu, o més enrere (heu de veure-vos mig peu clarament des de dalt). Si feu els esquats amb el cul cap enrere o els passos cap enrere, veureu que els genolls no molesten!

- e. Si teniu temps, tracteu de repartir objectius/continguts i grups musculars al llarg de la setmana o, fins i tot, dins de la mateixa sessió llarga. Per a això els nostres consells són:**

- i. És millor fer 2 sessions d'activació muscular i/o força per cada 1 de major exigència cardíaca.
1. Amb força/activació neuromuscular ens referim a: mobilitat, treball de ioga, pilates, TRX, manuelles, bandes elàstiques, flexions i unes altres activitats amb el vostre cos...



2. Amb còrdio ens referim a bots, balls, entenimentada, minitrampolí a casa... tot allò que us produïska fatiga respiratòria i pujada de pulsacions.
- ii. Dediqueu almenys 3-4 minuts a una activació amb exercici de força, fins i tot en la part de còrdio.
- iii. Acabeu sempre que pugueu amb temps... Respireu, estireu la musculatura i les articulacions i aneu baixant la intensitat a poc a poc. No és bo parar de cop.
- iv. Com heu intuït, l'ordre ha de ser sempre: sessió de força/activació muscular i després de còrdio.

SI NO TENIU TEMPS, REPARTIU-VOS AQUESTS MATEIXOS OBJECTIUS/CONTINGUTS I GRUPS MUSCULARS DE MANERA QUE A CADA MICRO-SESSIÓ TREBALLEU UNA COSA DIFERENT, AMB LES MATEIXES REGLES QUE HEM ASSENYALAT ABANS!

COM SEMBLA QUE TINDREM ENCARA ALGUNS DIES... APROFITEU I COMBINEU GRUPS MUSCULARS (TRONC, MUSCULATURA SUPERIOR, INFERIOR) I TIPUS DE PROPOSTES. ÉS MÉS DIVERTIT I LA MILLOR FORMA DE MANTENIR-VOS AMB GANES!

I EL MÉS IMPORTANT:

SI ESTEU EN FAMÍLIA, PRIORITZEU AQUELLA PROPOSTA D'ENTRENAMENT QUE PUGUEU COMPARTIR EN GRUP ATENENT A:

- **SI HI HA NENS: CERCA I PRIORITZEU PROPOSTES AMB JOCS, SORPRESA, DIVERSIÓ, CREATIVITAT... I, DE TANT EN TANT, UNA MICA DE REPTE I/O COMPETICIÓ...**
- **SI HI HA MAJORS: COSES MÉS SENZILLES, MINIMITZANT EL REPTE I AMB RITMES MÉS PAUSATS**

QUE AQUEST TEMPS A CASA TRAGA EL MILLOR DE TOTS I TOTES NOSALTRES

ENTRE TOTES I TOTS PODEM. SOM UN EQUIP

#ManteniuvosActiusACasa

#SocColef 😊😊