

EXERCICIS EXTREMITAT INFERIOR

Biocicles



SALUT INTEGRATIVA

SQUAT

Baixar amb el pes centrat, utilitzant PES EXTERN (motxilla o barra), i combinar la posició dels peus: paral·lels, oberts en V o amb els talons una mica aixecats sobre alguna superfície tipus cunya.

Recomanat: posar una miniband entre genolls i mantenir-la tensada mentre baixem



Variacions*

- Squat normal
- Squat + salt amb els dos peus
- Doble rebot a baix + salt

SPLIT SQUAT

Fer una passa endavant i col·locar el pes a la cama de davant. Els dos genolls es dobleguen 90° . Torno amb l'impuls de la cama de davant i vaig alternant una de cada.

Recomanat: utilitzar pes extern.

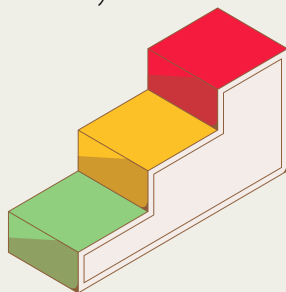


Variacions*

- Alternar cames
- Canviar saltant
- Squat + split + squat + split

STEP O GRAÓ

- Pugem una cama sobre step i amb l'altra pugem genoll a dalt i torna a terra. Repetim la mateixa cama totes les repeticions pautades. Després fem canvi de cama
- Salt amb els PEUS JUNTS semiflexionant genolls per reduir l'impacte del cop
- Salt peus junts a dalt + salt per l'altra banda a terra
- Posar la cama de darrere sobre l'step i fer SPLIT SQUATS estàtics (només pujar i baixar)



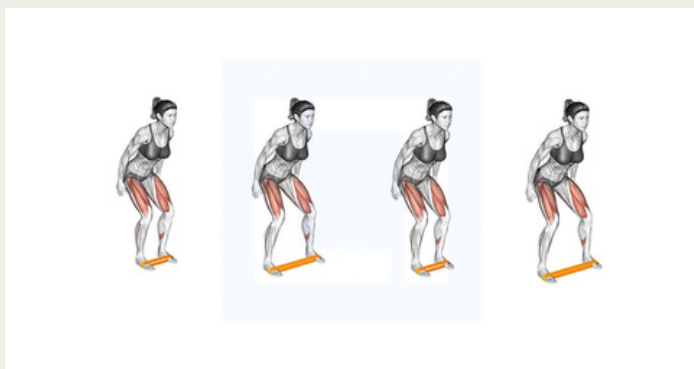
PONT LUMBAR

Fer el pont lumbar amb una miniband entre genolls. Pujar el cul + apretar peus contra el terra + obrir genolls



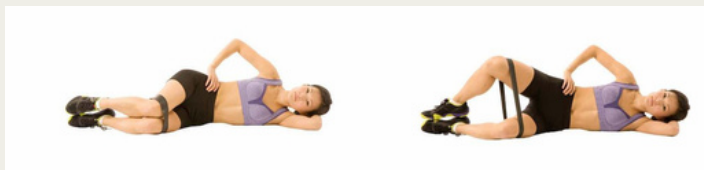
LATERAL WALK

- Posem una goma entre els peus (millor al mig peu que al turmell), semiflexionem genolls i ens desplaçem de costat a costat intentant no moure massa el tronc
- Per assegurar que està correctament executat hem de notar escalfor a la zona lateral del gluti i cap molèstia a les lumbrars



OBERTURES

- Estirats de costat i la goma entre genolls, col·loquem peu amb peu i una mica de flexió de genolls
- Obrim els genolls sense rotar el tronc amunt (esquena quieta)



EQUILIBRIS

- Per poder entrenar bé la musculatura del turmell i peu, ens descalcem (també els mitjons) i ens recolzem sobre un peu
- Aixequem l'altra cama i la movem endavant i endarrere fent que la cama de terra ens estabilitzi
- Aguantem uns 30 segons i canviem de cama

PUJAR A PUNTES

- A la punta d'un esglaó (amb el taló fora) pugem de puntetes amunt i baixem poc a poc frenant fins que el taló estigui per sota del nivell de l'esglaó
- Es pot fer amb els dos peus alhora i per pujar de nivell passar a un peu sol

ANAR DESCALÇOS

- Recordem que descalçar-nos és el nostre estat natural, i la única forma en què activarem tota la musculatura del peu (necessària per construir el pont, l'equilibri, la força...)
- Si fa molts anys que no ho fem, intentem recuperar-ho progressivament
- També es poden utilitzar mitjons de dits i mica en mica mirar sabates més respectuoses: Saguaro, be lenka, muris brand...

A TENIR EN COMPTE

- L'extremitat superior treballa conjuntament amb totes les articulacions i grups musculars, si tenim dolor / molèsties en un punt hem de revisar com estem de la resta
- Els bàsics a entrenar SEMPRE són: PEUS, GLUTI I QUÀDRICEPS
- El gluti és el nostre estabilitzador, sempre hauríem d'incloure com a mínim un exercici de gluti (pont lumbar, hip thrust, shell, lateral walk, sentadilla profunda, etc)

EXEMPLE

- 10 x 4 SQUAT AMB PES
- 12x4 PONT DE GLUTI
- 12x4 SPLIT AMB SALT
- 12x4 LATERAL WALKS
- 12x4 SALT A STEP DOS PEUS

Es pot fer una sèrie de cada i canviar l'exercici. I així no es perd tant temps de descans.