

L'Ajuntament de Favara els ofereix un seguit de consells per realitzar una sèrie d'exercicis a casa per tal d'ajudar a mantenir una rutina d'hàbits saludables mentre que dure el confinament provocat per la pandèmia del COVID-19.

Entenem que en la situació que ens trobem on es troben clausurades totes les instal·lacions esportives del municipi així com interrompuda l'activitat i els esdeveniments de les entitats esportives, el gimnàs o la iniciativa de "Favara en Marxa" impossibilita a la gent practicar exercici físic en les seues condicions habituals.

Però aquests consells no només van dirigits a aquella gent que habitualment practica esport sinó que les fem extensibles a tota la població ja que és important en estos dies seguir una rutina diària d'higiene i prevenció que ajude a mantenir una salut física i mental que faja més suportable la convivència dins del confinament. Òbviament, els objectius no van a ser els mateixos. no podem pensar en preparar-nos per una determinada competició o període mentre no recuperem la normalitat.

Per això aconsellem seguir una rutina d'horaris, higiene, alimentació i hàbits fixes. Aleshores us proposem una rutina esportiva que podeu fer mentre dure el confinament i pensada per realitzar dins de casa tres dies a la setmana. Es tracta d'un circuit que consta de sis exercicis bàsics. El primer i el segon dia es tracta de repetir el circuit 3 vegades i el tercer quatre vegades. La rutina consta de:

- **'Sentadilles'**. Dia 1. 3 sèries: 10-14 repeticions. Dia 2: Tres sèries: 14-16 repeticions. Dia 3: 4 sèries, 10-12 repeticions
- **'Jumping Jacks'**: Dia 1. 3 sèries: 10-14 repeticions. Dia 2: Tres sèries: 14-16 repeticions. Dia 3: 4 sèries, 10-14 repeticions
- **Flexions**: Dia 1. 3 sèries: 10-14 repeticions. Dia 2: Tres sèries: 14-16 repeticions. Dia 3: 4 sèries, 10-12 repeticions
- **Genolls al pit**: Dia 1: 3 sèries, 20 repeticions. Dia 2: 3 sèries, 26 repeticions. Dia 3: 4 sèries, 20 repeticions

- **Gambades cap enrere:** Dia 1. 3 sèries: 12-14 repeticions. Dia 2: Tres sèries: 14-16 repeticions. Dia 3: 4 sèries, 10-12 repeticions
- **'Burpees':** Dia 1: 8-10 repeticions Dia 2: 10-12 repeticions Dia 3: 8-10 repeticions

Variants d'aquestes exercicis

- 'Sentadilles': Ajudar-se d'una cadira
- Flexions: Recolzant els genolls al terra o bé fer-ho a la paret més o menys inclinat
- Genolls al pit: Realitzar-ho amb un ritme elevat
- Gambades cap enrere: Realitzar l'exercici ja en posició de gambada o ajudar-se agafant la cadira

Links:

Mira el vídeo on l'Adrià Vargas mostra com fer aquests exercicis

<https://youtu.be/BBmf0EsKHJM>

Espais i recomanacions

El principal problema de fer esport a casa és l'espai disponible. En el cas de petits pisos, es pot optar per una habitació o un menjador, mentre que cases unifamiliars s'hi pot sumar el jardí: «Com més espai, més mobilitat; amb un jardí es pot muntar un petit circuit però sense sortir de casa, l'ideal és estar tancats; amb una taula, una cadira o un tamboret es poden treballar moltes coses pel que fa a la força». I és que la imaginació és quelcom primordial. Davant la falta de cintes o manuelles, es pot fer servir una ampolla d'aigua de dos litres o una garrafa de cinc.

Encara que sigui quelcom bàsic, cal no oblidar una ventilació de la zona on es practiqui exercici durant i després de la sessió, mantenir una bona hidratació i constància, molta constància.

Per acabar us deixem una sèrie de links on podeu trobar més recomanacions, idees i consells per a practicar exercici a casa durant el confinament. També

aconsellem que cadascú s'adapte als exercicis que pugui realitzar segons la seua condició física i edat pertinents i a les seues capacitats per evitar sobreesforços i llessions.

Arturo Escrig Català, Regidoria d'Esport

Maria Jose Malonda Pérez, Regidoria de Salut i Benestar Social

Links:

- <http://www.metaesport.es/entrenamientos-covid-19/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA> (Gymvirtual Patry Jordan)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ha6vELYEHyl&t=551s> (Vikika #yomequedoencasa)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA> (LocuraSanaFitness)
- <https://www.youtube.com/channel/UCofcq6SLX6c8qjka4v8e6w> (ToGoGym)
- <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM> (**PRINCIPIANTS** Gymvirtual Patry Jordan)
- https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JII (**MODERAT** Gymvirtual Patry Jordan)
- https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU (**INTENS** Gymvirtual Patry Jordan)
- <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> (**ESTIRAMENTS** Gymvirtual Patry Jordan)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mEFdprkPOEs> (Crossfit DeportesUncomo)

RUTINA D'EXERCICIS

DIA 1

	Sèries	Repeticions
Sentadilles	3	10-14
Jumping Jacks	3	10-14
Flexions	3	10-14
Genolls al pit	3	20
Gambades cap enrere	3	12-14
Burpees	1	8-10

DIA 2

	Sèries	Repeticions
Sentadilles	3	10-14
Jumping Jacks	3	14-16
Flexions	3	14-16
Genolls al pit	3	26
Gambades cap enrere	3	14-16
Burpees	1	10-12

DIA 3

	Sèries	Repeticions
Sentadilles	4	10-12
Jumping Jacks	4	10-14
Flexions	4	10-12
Genolls al pit	4	20
Gambades cap enrere	4	10-12
Burpees	1	8-10