

GIMNÀSTICA
ARTÍSTICA

GAF i GAM



Preparació física DM, DJ, DS

NO PAREM I A CASA ENS QUEDEM!





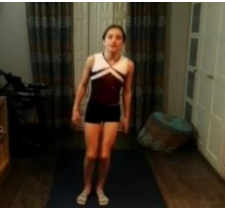



Petites recomanacions per realitzar correctament els exercicis i mantenir o millorar el to muscular, de manera que el temps d'espera es faci més curt i la reincorporació més ràpida:

1. Escalfa primer per augmentar la temperatura corporal i donar el màxim de moviment articular.
2. Inicia la preparació física ordenada i manté el teu to muscular. Vigila d'apretar l'esquena i les cames. La posició rodona és fonamental per evitar lesions.
3. No et descuidis dels estirament que ajuden a recuperar la musculatura i a l'amplitud de moviment.
4. Papis, us podeu afegir, elles us necessiten i us ho agrairan
5. Les repeticions les heu d'adaptar segons el nivell. Aquestes són les adequades per Base i Via Olímpica

1. Escalfament (vídeo adjunt):

<https://www.youtube.com/watch?v=-YQYckGjBb1&t=50s>

2. Preparació física, manteniment del to muscular

DM, DJ, DS	 <p>1. 40 vegades obrir i tancar cames a la vertical</p>	 <p>2. Sobre una banqueta, 30 salts pujants genolls alternativament</p>	 <p>3. 2x Aguantar 30 segons en posició rodona amb la màxima obertura de l'angle braç-tronc</p>	 <p>4. Panxa a terra, cames juntes, braços pel damunt el cap ben estirats, 30 vegades aixecar braç dret i cama esquerra alternat</p>
DM, DJ, DS	 <p>5. 30 abdominals de pujar cames estirades cap el tronc i flexionar després</p>	 <p>6. 30 salts a peus junts laterals</p>	 <p>7. 2x20 flexions de braços en posició rodona amb les mans a fora</p>	 <p>8. Panxa a terra, cames juntes, braços al costat de les cames, 30 vegades contracció de glutis</p>
DM, DJ, DS	 <p>9. 20 pèndols</p>	 <p>10. Sobre una banqueta, 15+15 salts laterals pujant i baixant</p>	 <p>11. Des de genolls 3x10 olímpiques amb gir de 360°</p>	 <p>12. Recolzem sobre colze i peu, de costat, aixecar la cama de dalt al màxim, 20 cops i canvi</p>

<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>13. 20 carpes senceres</p>	 <p>14. 30 salts de caputxeta vermella</p>	 <p>15. 4xAguantar 30 segons en posició agrupada amb una cama estirada. Alternant en les sèries.</p>	 <p>16. Cara avall, peus damunt una alçada, colzes recolzats, elevem alternativament els braços 30 cops</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>17. 20 "U"</p>	 <p>18. 20+20+20 flexions de cames amb llançaments</p>	 <p>19. 2x20 flexions de braços en posició rodona amb les mans a dins</p>	 <p>20. Cara avall, sobre colzes i peus, passem el braç per sota la panxa girant el tronc a dins i a fora, 10+10 cops</p>
<p>DM, DJ, DS</p>	 <p>21. Manteniment de la posició semiagrupada 1 min</p>	 <p>22. Posició lateral, aixeco tronc amb el braç estirat 20+20</p>	 <p>23. Posició lateral, aixeco cames juntes 20+20</p>	 <p>24. 30 abdominals en posició agrupada, peus enlaire, girant tronc alternativament</p>

DM, DJ,
DS



25. Vertical en la paret, 20x 6 segons
contracció a dins i 6 segons
contracció en fora



26. Peus i mans sobre 3 pilotes, cara
avall, 12x30 segons (equilibri en
posició rodona)



27. Sobre genolls i cara avall, posició
rodona, arrosseguem una pilota
endavant i endarrere 30 cops



28. Peus damunt una alçada, cara
avall, adelantem espatlles 30
cops en posició rodona

ARA PASSA A LA FITXA D'ESTIRAMENTS DE DM, DJ, DS

Moltes gràcies per mantenir-te en forma!

i moltes gràcies a l'equip gimnastes i entrenadors per aportar els documents gràfics

Gràcia Gimnàstic Club

