GUIA GRATUÏTA · AMPOSTA

# El primer dia

El que passa quan entres en un gimnàs per primera vegada.

La guia per començar sense sentir-te fora de lloc.

UNBROKEN TEMPLE
— CLUB —

ENTRENA PER A LA VIDA

# Això no va d'entrenar

## Va del que passa abans.

Aquell moment en què passes per davant de la porta, mires a dins, veus gent que sembla saber exactament què fa, i continues caminant.

Som a Amposta des del 2010 i hem vist entrar per aquesta porta centenars de persones. Gairebé totes ens han dit el mateix a la primera conversa:

«Feia mesos que volia venir.»

Mesos. De vegades, anys. No per falta de ganes ni de temps. Per una cosa molt més simple, i de la qual es parla molt menys: per vergonya de no saber.

Quan acabis de llegir això sabràs què passa exactament el primer dia, què has de portar, què es diu, què no es fa i què pots esperar de les primeres setmanes.

Aquí dins no hi ha res per vendre. Llegeix-ho, i si després decideixes venir, **ja sabràs on ets.**

EL QUE HI TROBARÀS


01 No ets l'únic. Ni de bon tros.

02 Les 7 pors, desmuntades una per una

03 Com comença algú que parteix de zero

04 Què has de portar (la llista completa)

05 Com funciona això per dins

06 El diccionari

07 Les cinc regles no escrites

08 Les teves primeres quatre setmanes

09 Com no deixar-ho aquesta vegada

CAPÍTOL U

# No ets l'únic. Ni de bon tros.

01

Hi ha una idea que has de descartar com més aviat millor: ningú no t'està mirant.

Sembla una frase de consol, però és literalment cert. En una sala d'entrenament cada persona està concentrada en la seva sèrie, en la respiració, en no perdre el compte. L'atenció que dedica a un desconegut és zero.

I les poques vegades que algú sí que es fixa en algú de nou, el pensament no és el que tu tems. És aquest: **«mira, un de nou, a veure si aguanta.»** I va acompanyat de simpatia, no de burla. Perquè tots els que hi ha a dins van ser nous algun dia, i tots recorden perfectament com es passa de malament el primer dia.

### Començar de zero és la norma, no l'excepció.

Una dada que et pot servir: la majoria de persones que entren per primera vegada a Unbroken Temple Club no arriben d'un altre gimnàs. Arriben del sofà, d'una lesió, d'un embaràs, d'un ensurt mèdic o de vint anys sense fer res.

CAPÍTOL DOS

# Les 7 pors, desmuntades una per una

02

## 1 «Faré el ridícul perquè no sé fer servir les màquines»

No les faràs servir sol. Si comences de zero, els primers entrenaments són amb un entrenador dedicat exclusivament a tu, que t'ensenya màquina per màquina i moviment per moviment. No és que hi hagi algú per allà a qui puguis preguntar si t'hi atreveixes: és que algú ve amb tu.

I quan ja entrenis pel teu compte, preguntar continuarà sense delatar-te com a principiant. Et delata com algú que vol fer-ho bé. Els que fan el ridícul de debò són els que carreguen massa pes perquè els fa vergonya preguntar.

## 2 «Estic massa gras / massa prim / soc massa gran»

Això és com dir que estàs massa brut per dutxar-te. El gimnàs no és un lloc on s'arriba en forma. És el lloc on s'arriba a estar en forma. Si ja fossis on vols ser, no et caldria venir.

Sobre l'edat: la força és el paràmetre físic que es pot millorar pràcticament a qualsevol edat. Tenim gent que entrena passats els 65 i que avui aixeca més pes que als 50.

## 3 «No tinc la roba adequada»

Samarreta, pantalons còmodes i vambes. Això és tot. Ni marques, ni conjunts, ni res tècnic. Al capítol 4 tens la llista exacta.

## 4 «Em lesionaré»

És una por raonable, i per això es comença a poc a poc i amb supervisió. Però convé posar el risc en context: la vida sedentària és més perillosa que entrenar malament. El que et lesiona no és aixecar pes; és aixecar-ne massa, massa aviat i sense que ningú et corregeixi.

Aquest és exactament el problema que resol tenir algú al davant les primeres setmanes.

# Les 7 pors

## 5 «Hi aniré un mes i ho deixaré, com sempre»

Probablement sí, si repeteixes el mateix que les altres vegades: començar a tope, anar-hi cinc dies a la setmana, prohibir-te-ho tot i esgotar-te en tres setmanes.

Al capítol 8 tens un pla de quatre setmanes pensat justament per al contrari: perquè et quedis amb ganes de més. Aquesta és la clau.

## 6 «No tinc temps»

Gairebé sempre això vol dir «no tinc tres hores». I és veritat, no les tens. Ningú no les té.

Però dues sessions de 45 minuts a la setmana ja produeixen canvis reals i mesurables. Això és una hora i mitja de les teves 168 hores setmanals. Menys de l'1 % del teu temps.

## 7 «No sé si encaixaré amb la gent d'allà»

Aquesta és la por més legítima de totes i la que menys es diu en veu alta. En un lloc com Amposta pesa més, perquè a sobre coneixes mitja sala.

L'ÚNIC QUE ET PODEM DIR

Aquest és precisament el motiu pel qual la majoria s'hi queda. La gent no renova la quota per les màquines.

La renova perquè a les tres setmanes algú li pregunta com va el genoll.

CAPÍTOL TRES

# Com comença algú que parteix de zero

03

Aquí hi ha una cosa que convé aclarir des del principi, perquè és la diferència entre començar bé i començar com sempre.

No et deixarem sol a la sala a veure què tal. Si no has entrenat mai o fa anys que estàs aturat, no comences comprant una quota i buscant-te la vida entre les màquines. Comences amb un programa d'iniciació en què un entrenador treballa amb tu, només amb tu, fins que saps què estàs fent.

## Primer aprens. Després entrenes.

PAS 1

### L'entrevista

Abans de trepitjar la sala per entrenar, seiem i parlem: què vols aconseguir i per què ara, què has provat abans i com va anar, lesions, operacions i dolors, quants dies pots venir de debò (no els que t'agradaria) i a quines hores. No hi ha respostes dolentes. Si fa deu anys que no et mous, digues-ho. Serveix per adaptar, no per jutjar.

PAS 2

### La teva programació

Amb aquesta informació et dissenyem un programa a la teva mida: quins exercicis, quantes sèries, amb quina progressió i en quin ordre. No és una plantilla genèrica ni la rutina que donem a tothom.

PAS 3

### Quatre entrenaments acompanyat

Aquí és on s'aprèn. Quatre sessions individuals amb un entrenador al costat que t'ensenya la tècnica de cada moviment, et corregeix al moment i ajusta el que calgui. En surts sabent executar, no imitant el que fa el del costat.

PAS 4

### Ja entrenes sol, però no a cegues

Quan acabes, entrenes pel teu compte amb el teu programa i amb la tècnica apresa. I si et sorgeix un dubte, pregunta. Sempre. No desapareixem quan s'acaben les quatre sessions.

**El nostre objectiu no és que depenguis sempre d'un entrenador.** És just el contrari: que aprenguis a entrenar amb criteri i arribis a fer-ho amb confiança tu sol.

CAPÍTOL TRES · EL PRIMER DIA

# I el primer dia, què passa exactament?

L'entrevista i la programació ja estan fetes abans d'arribar. Així que el primer dia no és paperassa ni proves: és el dia 1 del teu programa. Aquest és el guió.

MINUTS
0–10

## Familiaritzar-te amb l'espai

Vestidors, on deixar les coses, on és cada zona, com funciona tot. Aquí és on deixes de sentir-te perdut, i per això és el primer.

MINUTS
10–20

## El teu entrenador t'explica el programa

Què faràs avui, què faràs les properes setmanes i per què està plantejat així. En surts sabent cap on vas, no només què toca avui.

MINUTS
20–50

## Entrenes

Dia 1 del programa, amb el teu entrenador al costat. S'atura tantes vegades com calgui per corregir la postura i s'ajusten les càrregues sobre la marxa. No es tracta d'acabar rebentat: es tracta que en surtis executant bé.

MINUTS
50–60

## Dubtes i proper dia

Pregunta el que vulguis i quedeu per a la sessió següent.

> En surts suant el just i sabent molt. El primer dia no és per matxucar-se: és per començar bé.

CAPÍTOL QUATRE

# Què has de portar (la llista completa)

04

### IMPRESCINDIBLE

- ☐ Samarreta transpirable (el cotó serveix perfectament al principi)
- ☐ Pantalons curts o malles còmodes, que et deixin ajupir-te del tot
- ☐ Vambes esportives amb sola plana i estable. Si en tens unes altres, millor que no siguin de córrer amb amortiment: s'enfonsen quan aixeques pes
- ☐ Tovallola petita
- ☐ Ampolla d'aigua

### MOLT RECOMANABLE

- ☐ Mitjons de recanvi
- ☐ Xancletes, si et dutxaràs
- ☐ Desodorant

### NO ET CAL (ENCARA)

- Guants
- Cinturó d'aixecament
- Canelleres
- Batuts, càpsules, preentrenaments o qualsevol cosa que es vengui en pot

Tot això són eines per a problemes que encara no tens. Compra-ho quan algú et digui que ho necessites, no abans.

### UNA NOTA SOBRE LES VAMBES

És l'única inversió que val la pena fer aviat. Amb unes de planes i fermes estaràs més segur i més estable en tot.

No cal que siguin cares.

CAPÍTOL CINC

# Com funciona això per dins

05

Dins del club hi ha dues maneres d'entrenar. No són dos nivells ni dos llocs: són dues maneres de fer el mateix.

MANERA 1

## Pel teu compte, amb un pla

Entrenes sol seguint un programa. Algú te'l dissenya, te l'explica i te'l corregeix, però el ritme el portes tu.

**Per a qui funciona millor:** horaris irregulars, gent que prefereix anar al seu aire, qui ve d'una lesió i necessita anar molt adaptat.

MANERA 2

## En grup, amb algú que dirigeix

Algú dirigeix, marca el ritme i corregeix en directe. Tothom fa el mateix alhora, però adaptat a cada nivell.

**Per a qui funciona millor:** qui necessita que li diguin què ha de fer, qui s'avorreix sol, qui s'enganxa amb l'ambient de grup.

SOBRE LES ADAPTACIONS

Això és el que més tranquil·litza la gent nova: en una classe on altres fan dominades, tu fas la versió assistida. On altres fan flexions a terra, tu les fas inclinat. No és una versió de segona: **és la teva versió.** Tothom va començar aquí.

ESTRUCTURA TÍPICA D'UNA SESSIÓ

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Escalfament | 8-10 min |
| 2 | Exercici principal, el més exigent, quan estàs fresc | 15-20 min |
| 3 | Accessoris: 2-3 exercicis complementaris | 15-20 min |
| 4 | Tornada a la calma i mobilitat | 5-10 min |

**I quina de les dues et toca a tu?** No ho decideixis des de fora. És exactament el que es resol a l'entrevista abans de començar, i moltíssima gent acaba combinant-les totes dues a la mateixa setmana.

CAPÍTOL SIS

# El diccionari

06

Un dels motius pels quals un se sent fora de lloc és que s'hi parla un idioma que no entén. Aquí el tens traduït.

## Sèrie

Un bloc de repeticions seguides. «4 sèries de 10» = fas 10 repeticions, descanses, i ho repeteixes 4 vegades.

## Repetició (rep)

Cada execució completa d'un moviment.

## Escalfament

Els primers minuts, per pujar la temperatura i preparar les articulacions. No te'l saltis mai.

## Tècnica

Com executes el moviment. És el primer que es treballa i el que dona més resultats a llarg termini.

## Progressió

Pujar la dificultat a poc a poc: més pes, més repeticions, menys descans.

## RPE o esforç percebut

De l'1 al 10, quant t'ha costat. Un 7 vol dir que hauries pogut fer unes 3 repeticions més. És la manera més simple de regular la intensitat sense càlculs.

## PR (rècord personal)

La teva millor marca personal. Quan algú en fa un, la sala aplaudeix. És normal, no t'espantis.

## WOD

*Workout of the Day.* L'entrenament del dia a les classes dirigides. És el mateix per a tothom, amb adaptacions.

## AMRAP

*As Many Rounds As Possible.* Tantes rondes com puguis en un temps fix. Tu fas les teves, al teu ritme.

## Escalar o adaptar

Ajustar un exercici al teu nivell. Es fa sempre i no té res de dolent.

## Mobilitat

Treball perquè les articulacions es moguin en tot el seu rang sense dolor. Sol ser el que més necessita qui fa anys que passa el dia assegut.

## DOMS o cruiximent

El dolor muscular que apareix 24-48 h després. Normal els primers dies. Si dura més de tres dies o et fa mal una articulació (no el múscul), digues-ho.

CAPÍTOL SET

# Les cinc regles no escrites

07

Ningú no te les dirà, però tothom les coneix. Amb això ja semblaràs un veterà el primer dia.

## 01 Recull el que fas servir

Discos al seu lloc, manuelles al seu lloc. És l'única norma que de debò molesta si no es compleix.

## 02 Neteja la màquina o el banc després de fer-los servir

Per això la tovallola.

## 03 No et quedis assegut en una màquina mirant el mòbil

Descansar entre sèries està bé; ocupar-la cinc minuts mentre algú espera, no. Si hi has d'estar una estona, cedeix el lloc.

## 04 Demana abans d'agafar

Si dubtes si algú fa servir alguna cosa, pregunta. Tothom et dirà que sí.

## 05 Deixa passar

Si algú està a punt de fer una sèrie exigent, no li passis pel davant. És una qüestió de seguretat, no de protocol.

I una que no és regla: si algú et corregeix, no és una crítica.

És el que estàs pagant.

CAPÍTOL VUIT

08

# Les teves primeres quatre setmanes

Aquest és el pla que donem a algú que comença de zero. Llegeix-lo amb atenció, perquè et semblarà poc. Aquesta és exactament la idea.

SETMANA 1 · ACOMPANYAT

## Aprendre

2 SESSIONS AMB ENTRENADOR · OBJECTIU: ELS MOVIMENTS BÀSICS

Les dues primeres sessions del programa d'iniciació. En sortiràs amb la sensació que podries haver fet molt més. Perfecte. Si el primer dia acabes destrossat, el segon no vens.

**Regla de la setmana:** para quan et quedin 2-3 repeticions al dipòsit. Sempre.

SETMANA 2 · ACOMPANYAT

## Consolidar

2 SESSIONS AMB ENTRENADOR · OBJECTIU: REPETIR EL MATEIX, UNA MICA MILLOR

Les dues últimes sessions acompanyat. Aquí és on molta gent s'avorreix i vol canviar d'exercicis. No ho facis: repetint és com s'aprèn la tècnica, i la tècnica és el que et permetrà progressar durant anys.

En acabar la setmana ja saps executar el teu programa pel teu compte. I el cruiximent dels primers dies ja haurà baixat.

SETMANA 3 · PEL TEU COMPTE

## No fallar

2-3 SESSIONS · OBJECTIU: MANTENIR-HO

Primera setmana entrenant sol amb el teu programa, i la setmana en què més gent ho deixa. La novetat ha passat, els resultats encara no es veuen i la vida se't creua pel mig. Tres coses que ajuden:

- Fixa els dies al calendari com una visita al metge, no com una intenció.
- Vine encara que no en tinguis ganes i fes només l'escalfament. El 90 % de les vegades acabes entrenant.
- Pregunta. Que s'hagi acabat l'acompanyament no vol dir que estiguis sol: continuem aquí per al que necessitis.

SETMANA 4

## Confirmar

3 SESSIONS · OBJECTIU: NOTAR EL CANVI

No al mirall; allà encara no. Ho notaràs en altres coses:

- Puges les escales sense ofegar-te.
- Dorms millor.
- T'aixeques del sofà sense recolzar-te.
- Portes la compra i et sembla més lleugera.

Això és progrés real. La bàscula i el mirall arriben després, i són la part menys interessant.

Si has fet 9 o 10 sessions en quatre setmanes, has guanyat. No perquè sigui molt, sinó perquè has demostrat que ho pots mantenir.

I mantenir-ho és l'únic que importa.

CAPÍTOL NOU

# Com no deixar-ho aquesta vegada

09

Hem vist plegar molta gent. Gairebé sempre pels mateixos quatre motius.

## 01 Començar massa fort

Cinc dies la primera setmana. Esgotament la segona. Fora la tercera. La constància sempre guanya la intensitat, i no és una frase motivacional: és aritmètica. Dos dies a la setmana durant un any són 104 sessions. Cinc dies durant tres setmanes en són 15.

## 02 Mesurar-ho tot amb la bàscula

El pes puja i baixa per l'aigua, la sal, les hormones i l'hora del dia. Si és l'única mesura que tens, un dimarts qualsevol t'enfonsarà. Mesura la força, l'energia, el son i com et queda la roba.

## 03 No tenir un pla

Arribar i fer «el que surti» funciona un parell de setmanes. Després no saps si progresses, i el que no es veu s'abandona. Per això el primer que et donem no és una quota: és una programació.

## 04 Anar sol

És, de bon tros, el factor que més prediu qui continua als sis mesos. No és força de voluntat.

És que algú t'esperi.

I ARA, QUÈ?

# Creuar la porta

Si has arribat fins aquí, ja no ets algú que «no sap com funciona un gimnàs». Saps què passa el primer dia, què has de portar, què es diu, què es fa i què no. Només queda una cosa, i no la resol cap PDF.

EL PROGRAMA PER A QUI COMENÇA

## ACOMPANYA

Entrevista, programació i 4 sessions amb entrenador.

- Entrevista per conèixer el teu punt de partida i els teus objectius
- 4 entrenaments personals per aprendre la tècnica
- Una programació dissenyada per a tu, no una plantilla
- I després, sempre ens pots preguntar

WHATSAPP

711 250 304

Escriu simplement: «He llegit la guia i vull informació d'ACOMPANYA.» T'expliquem com funciona i resolem els teus dubtes sense compromís.

Escriu-nos per WhatsApp →

UNBROKEN TEMPLE
— CLUB —

CARRER BARCELONA, 62 · 43870 AMPOSTA
UNBROKENTEMPLECLUB@GMAIL.COM
UNBROKENTEMPLECLUB.COM · @UNBROKENTEMPLE.CLUB