

Estiraments després de l'activitat

1 Estirament del trapezi

Amb una mà agafem el cap i fem una inclinació i rotació cap al mateix costat. L'altra mà, darrere de l'esquena.



2 Estirament de la part posterior del coll

Agafem el cap amb dues mans i el flexionem amb ajuda de les mans.



3 Estirament de la part anterior del coll

Posem una mà sota la clavícula i girem el cap cap al sentit contrari.



4 Estirament de l'avantbraç i canell

Amb els dos braços estirats davant, amb una mà agafem els dits de l'altra i intentem estendre el braç que estirem.



5 Estirament del pectoral

Recolzem l'avantbraç sobre una paret amb el colze doblegat a 90 graus, fem un petit pas cap endavant i ens girem cap a fora fins que notem l'estirament.



6 Estirament de l'espatlla

Agafem una espatlla amb la mà contrària i tirem del colze creuant el pit fins l'espatlla contrària.



7 Estirament del plexe braquial

Estirem un braç i el portem cap enrere, després girem el cap cap a l'altre costat fins que tibi una mica.



8 Estirament del psoes

Fem una gambada i recolzant-nos sobre la cama flexionada inclinem una mica el tronc cap enrere.



9 Estirament de l'esquena

De genolls, estirem els braços endavant i el cul enrere entre els talons. Amb els colzes flexionats a l'alçada de la cintura, aixequem el cos cap endavant i amunt, amb el melic ficat cap a dins.



10 Estirament lateral



Amb les cames creuades i els braços estirats per sota del cap, ens inclinem cap a un costat.

11 Estirament dels glutis

Flexionem una mica una cama. Flexionem un altre genoll i col·loquem el turmell just per sobre del genoll flexionat. Es pot fer sense recolzar-se sobre la paret.



12 Estirament de la part posterior de cama

Les dues cames separades a l'alçada de l'espatlles, ens dobleguem sense flexionar els genolls. Versió avançada: creuar les cames



13 Estirament del quàdriceps

Agafem una cama i la portem cap als glutis. Important: el genoll no ha de sobrepassar l'altra cama.



14 Estirament dels adductors

Fem un pas lateral que separi un peu de l'altre. Abaixem el cos cap a un costat doblegant el genoll i el maluc fins a notar l'estirament. Mantenim l'altra cama recta.



15 Estirament dels bessons

Amb les mans recolzades sobre la paret, una cama darrera de l'altra.



Estenem el genoll sense aixecar el taló. Recolzem un peu sobre la paret i estenem el genoll.

- Cada estirament ha de durar uns 20".
- Si no tens temps per a realitzar-los tots, tria els que més et convinguin.
- Hem de notar tibantor, però no ha de fer mal.
- Si no notem tibantor, segurament no estem realitzant correctament l'estirament.
- Si vols saber quins estiraments són els que més et convenen, si tens alguna lesió o si vols ampliar o canviar els exercicis proposats, pots preguntar a l'equip de prevenció i preparació física.

Escalfaments abans de l'activitat

1 Rotacions del cap

Rotem el coll cap a un costat i després cap a l'altre.



2 Inclinacions del cap

Girem el cap a un costat i després cap a l'altre.



3 Aixecar i baixar les espatlles

Pugem i baixem les espatlles.



4 Moviments circulars dels braços

Amb els braços ben estirats, fem moviments circulars cap endavant i cap enrere.



5 Braços creuats

Per darrera l'esquena, un braç per sobre l'espatlles i l'altre pel costat, intentant tocar els dits de l'altra mà.



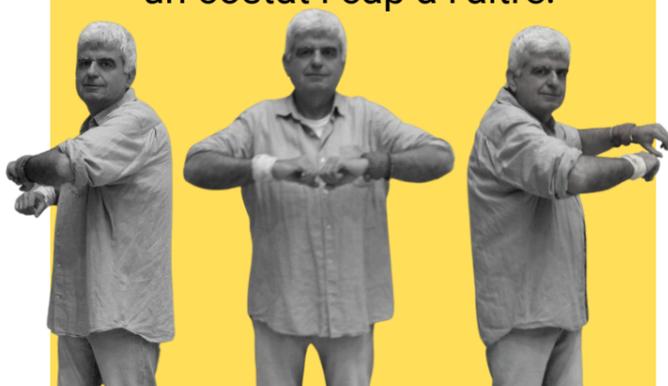
6 Rotacions dels canells

Amb els punys tancats, fem moviments circulars dels canells.



7 Rotacions de la cintura escapular

Amb els peus separats i els avantbraços a l'alçada de les espatlles, girem el tronc cap a un costat i cap a l'altre.



8 Rotacions del maluc

Amb els peus separats, fem moviments circulars de maluc.



9 Gambada - isquis

Fem una gambada fins que notem una petita tensió i tot seguit portem el maluc cap enrere perquè l'altra cama ens quedi ben estirada.



10 Rotacions dels genolls

Amb els peus junts, fem moviments circulars de genolls.



11 Rotacions dels turmells

Amb la punta del peu tocant el terra, fem moviments circulars del turmell. Després, ho repetim amb l'altre peu.



12 Esquats dinàmics

Fem un esquat. Mantenim l'esquena recta i baixem fins als 90 graus.



13 Planxa

Ens col·loquem cap per avall. Estenem les cames. Sostenim el pes del cos amb els avantbraços i els dits dels peus. Els avantbraços han d'estar paral·lels entre ells, i els peus, a l'amplària de les espatlles.



14 Córrer estàtic

Comencem a córrer al lloc, exagerant l'aixecament dels genolls.



15 Gambada amb salt

Fem un pas endavant amb una cama fent un angle de 90 graus entre les dues cames. Després, quan ens aixequem, fem un salt canviant les cames de posició.



16 Burpees

Ens ajupim i col·loquem les mans a terra davant dels peus. Posem el pes a les nostres mans, al mateix temps que estirem les cames darrere amb un salt. Dobleguem els braços fins que el pit toqui el terra i els tornem a estendre. Tornem a posar els peus entre les mans amb un salt. Tornem a la posició inicial.



PRIMERA PART (IMATGES 1 A 11):

- Fem cada exercici les vegades que creieu necessàries, fins que noteu que les vostres articulacions estan preparades per a realitzar un esforç físic.
- Es recomanable fer un mínim de 10 repeticions cada exercici.

ACTIVACIÓ (IMATGES 12 A 16):

- Aquest exercicis serveixen per activar el nostre cos, per despertar-nos i estar preparats per realitzar l'activitat física. No cal fer-los tots, se'n pot escollir un o dos.
- Fem cada exercici durant 30 segons.