

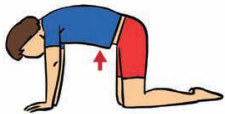
## INTRODUCCIÓ

La realització dels exercicis proposats a continuació, t'ajudarà a eliminar la tensió acumulada en el teu dia a dia.

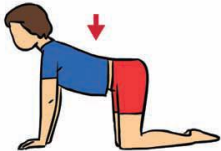
Realitza cada estirament 3 cops i mantingues la posició en tensió durant 10 segons (**3 cops x 10"**).

## FLEXIBILITZACIÓ

↴ Recolza els genolls i les mans a terra, alineats respecte els malucs i les espatlles, agafa aire i arqueja l'espatlla cap al sostre. Contrau l'abdomen dirigint la barbeta cap al pit.



↴ Mantingues la respiració i quan deixis anar l'aire, estira bé l'esquena en direcció al moviment contrari.



## ESTIRAMENT LUMBOSACRE

↴ Agafa aire pel nas i deixa'l anar per la boca, doblega els genolls i els malucs fins a seure sobre els talons amb el coll flexionat alhora.

↴ Al finalitzar el moviment, llisca les mans cap endavant.

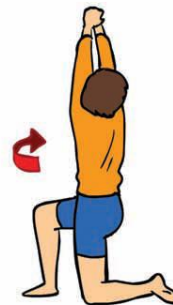


Per a focalitzar més l'estirament en un lateral, porta el tronc i les mans cap a un costat; mantingues aquesta posició uns segons.



## PSOAS QUADRAT LUMBAR

↴ Avança una cama en flexió i posa l'altra darrera en extensió de maluc amb el genoll recolzat. Porta el pubis capendavant procura el màxim estirament per mitjà de l'elevació dels braços i una rotació contrària al costat de la cama a estirar.



↴ Pel quadrat lumbar, afegeix a la posició anterior una inclinació lateral del tronc cap al genoll que està aixecat.

## PIRAMIDAL I ZONA GLÚTIA

↴ En "posició estirat" cara amunt amb una cama estirada i l'altra flexionada, estira d'aquesta última amb la mà portant-la cap el maluc contrari. Repeteix alternativament el moviment amb l'altra cama.



↴ Dirigeix el genoll cap al terra i empeny cap avall amb la mà esquerra sobre el genoll del mateix costat.



## ESTIRAMENT DE BESSONS

↴ En posició de peu, col·loca una cama per darrera de l'altra, mantingues la mirada endavant i l'esquena recta. A continuació, doblega el genoll que està davant fins que comenci una sensació d'estirament de la cama que es troba darrera.

↴ La cama que es vol estirar, serà la que es posi darrera amb el genoll estirat (l'altra estarà davant, amb el genoll flexionat).



## QUÀDRICEPS

↴ De peu i recolzat en una cadira, aixeca la cama cap a darrera, ajudat amb la mà. Repeteix l'exercici amb les dues cames.



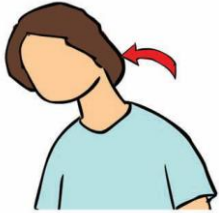
## TRAPEZI

↴ Apropa una orella cap a la teva espatlla i ajuda't amb la mà del mateix costat i estira del cap per augmentar la pressió.



## ANTERIOR CERVICAL

- ↘ Inclina lateralment el cap i porta el mentó lleugerament cap al costat contrari, de forma que notis tensió a la zona de davant del coll.



## ESTIRAMENT DE TRÍCEPS

- ↘ Puja el braç fins que el colze quedi a prop del cap. Agafa el colze per darrere, empeny lleugerament en direcció al cap i cap a baix.



## ESTIRAMENT DE DELTOIDE

- ↘ Apropa un braç cap al pit i mantingues-lo en posició horitzontal. Amb l'altre, apropa lleugerament l'espatlla, i allarga suaument tot el braç cap a l'horitzontal.



## ESTIRAMENT DE TRAPEZI

- ↘ Amb el palmell de la mà oberta i el canell estès, abaixa l'espatlla, i permet l'estirament de l'avantbraç



i de l'espatlla.

## ESTIRAMENT DE CANELL I AVANTBRAÇ

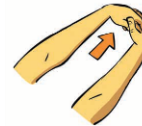
- ↘ Aixeca els dos braços cap al davant. Amb els dos punys tancats, intenta allargar els dos avantbraços.



- ↘ Estén el polze per relaxar la musculatura del palmell de la mà.



- ↘ Amb les mans entrecruades, empeny cap endavant els braços. Mantingues aquesta posició 15 segons aproximadament.



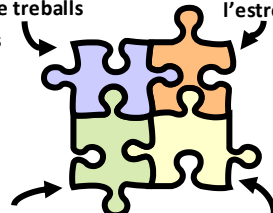
- ↘ Amb aquest exercici, permetrà la relaxació de la musculatura posterior de l'espatlla.

## RECORDA

Els estiraments:

Preparen la musculatura davant de treballs dinàmics

Disminueixen l'estrès i la tensió



Milloren la flexibilitat muscular

Prevenen lesions musculars

Recomanacions bàsiques sobre la

# REALITZACIÓ D'ESTIRAMENTS

