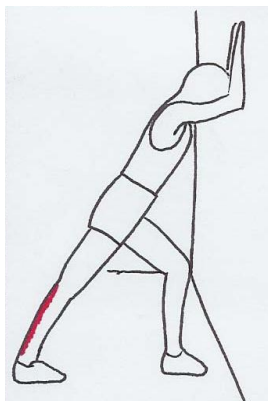


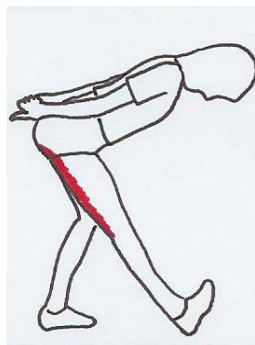
Per fer un bon escalfament general del nostre cos, començarem fent carrera al voltant de la pista durant cinc minuts (aprox.) mentre duem a terme alguns exercicis de braços i cames. Tot seguit, en cercle, farem els estirament següents (entre altres):

CAMES

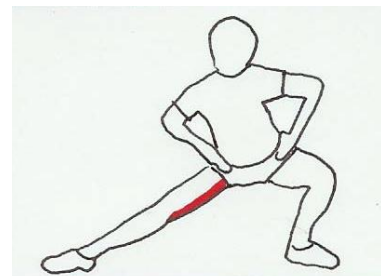
1. Amb el peu enganxat a terra, inclinem la pelvis endavant, fins que notem que els bessons es tensen. Mantenim el moviment durant 15 o 20 segons, i canviem de cama. Al dibuix s'utilitza una paret, però l'exercici funciona igual sense un punt de recolzament.
2. Estirem una cama endavant sense flexionar-la, i l'altra cama una mica flexionada. Inclinem el cos endavant fins que notem que la part posterior de la cuixa tensa. Mantenim el moviment durant el mateix temps i canviem.
3. Desplacem la pelvis cap a un costat flexionant la cama, de manera que l'altra cama quedi estirada. Anem inclinant la pelvis de costat fins al punt de notar com la part interna de la cuixa es tensa.
4. Ens agafem el turmell per darrere i l'estirem fins arribar a la natja. La cuixa ha de quedar perpendicular al terra i l'esquena recta.
5. Amb la posició que marca el dibuix, s'ha d'empènyer la pelvis en direcció al terra, de manera que notem com tensa la part superior de la cuixa.



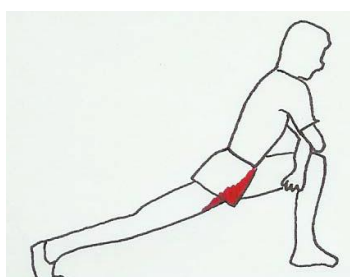
1. Estirament dels bessons



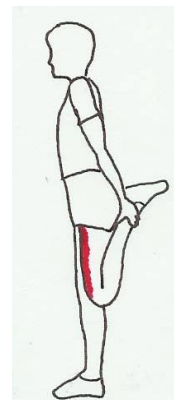
2. Estirament dels isquiotibials



3. Estirament dels adductors



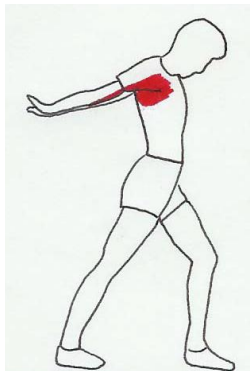
5. Estirament dels 'psoas ilíacs'



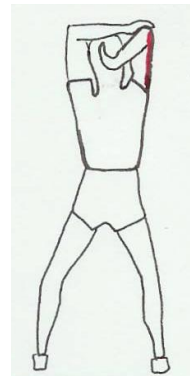
4. Estirament dels quàdriceps

BRAÇOS

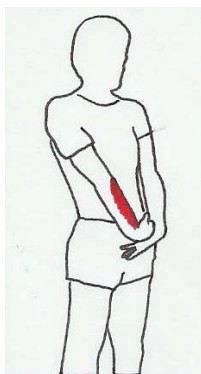
1. Amb la posició que indica el dibuix de baix, ens agafem les mans per darrere l'esquena. A poc a poc, anem aixecant els braços amunt fins a notar la tensió a la part anterior de l'espatlla.
2. Per darrere el cap, ens agafem un colze amb la mà contrària i l'empenyem cap endarrere. Hem de notar com es tensa la part posterior del braç.
3. Amb el puny tancat i girat de manera que el palmell quedi mirant a nosaltres i el colze estirat, flexionem el canell i amb la mà contrària fem força, de manera que es tensi la part superior de l'avantbraç.
4. Amb la mà girada de manera que la part superior quedi de cares a nosaltres i el colze estirat, flexionem el canell i amb la mà contrària fem força, de manera que es tensi la part interior de l'avantbraç.



1. Estirament dels pectorals i bíceps braquials



2. Estirament dels tríceps braquials



3. Estirament de l'avantbraç



4. Estirament de l'avantbraç

Per acabar de fer un bon estirament del cos, podem complementar els anteriors estiraments amb els següents, que consten bàsicament de la rotació:

- Rotació dels canells, en els dos sentits.
- Rotació dels turmells, en els dos sentits. Els farem amb el peu elevat.
- Rotació del tronc, en els dos sentits.

Per els estiraments del coll, és recomanable no fer rotacions, així doncs, farem pressions a les diferents zones:

- Amb les mans al clatell, fem força amb el tal que el cap quedi mirant a baix i s'estiri l'espleni del coll.
- Amb la mà a la part lateral del cap, pressionem per tal que l'altre lateral quedi paral·lel a l'espatlla.
- Farem el mateix exercici anterior, canviant de lateral.

Per últim i per finalitzar l'escalfament, farem un últim exercici que consisteix en estirar els braços endavant i obrir i tancar el puny de manera seguida i ràpida.