

**Estiraments, escalfaments  
i exercicis**

**Stretching, Warming up  
and Workouts**

***Què són?***

***What are workouts?***

***What is stretching?***

***What is warming up?***

Els estiraments són un conjunt d'activitats o exercicis que es realitzen abans de qualsevol activitat física (entrenament o competició), amb la finalitat de disposar les funcions orgàniques, musculars, nervioses i psicològiques de l'esportista i preparar-lo per a rendir al màxim de les seves possibilitats.

**Workouts, stretching and warming up are physical activities we can do before starting any sport training.**

***Per què serveixen?***  
***Why do we do workouts, stretching  
and warming up exercises?***

Els estiraments serveixen per evitar lesions.

Els estiraments són una part molt important de l'exercici físic ja que ens ajuden a prevenir lesions, agulletes, milloren la nostra flexibilitat.

***We do workouts, stretching and warming up exercises to avoid getting hurt.***

# ***Quan s'han de fer?***

## ***When do you do workouts, stretching and warming up exercises?***

S'haurien de fer tant abans com després de qualsevol activitat física continuada, en l'escalfament i en la recuperació.

Seria convenient que es realitzessin després d'un escalfament a base de carrera suau. També és convenient fer-ne al finalitzar l'activitat, per tal de recuperar la musculatura, alliberar-la de tensions i ajudar-la a tornar a l'estat inicial.

**We can do workouts, stretching and warming up exercises before and after any sport training.**

# ***Com hem de fer els estiraments?***

## ***How can we do them?***

Quan s'efectuen els estiraments, els hem de fer d'una forma suau i lenta, sense cap moviment brusca i evitant els rebots. Cada cop que es faci un exercici s'ha de notar una tensió muscular, però sense arribar a dolor. És important estirar correctament, ja que si no pot provocar l'efecte contrari al que volem.

**Workouts, stretching and warming up exercises must be done slowly and softly.  
No sudden movements!**

# ***Com estirar***

## ***How to do good stretchings***

Cal estirar amb una tensió suau i mantinguda, notant un punt de dolor que no sigui molt gran. És important buscar el punt just de tensió, ja que si és molt gran podem produir una lesió muscular.

**You have to keep a soft strain for some time.**

- Hem d'estar en una posició correcte, on només notem tensió en els músculs que estem estirant.

**The position must be correct.**

- Cal aguantar l'estirament un mínim de 10/15 segons fins a 30 segons.

**Keep the position for some time.**

# *Com estirar*

## *How to do good stretchings*

- No fer moviments bruscos ni rebots, cal que sigui un moviment seguit i harmònic. És preferible mantenir l'estirament més temps sense arribar molt lluny que intentar arribar més lluny i no poder mantenir-ho. A poc a poc veuràs que els músculs es relaxen i pots avançar més en l'estirament.
- No fer apnees en la respiració (tallar la respiració), sinó que cal respirar suaument de forma correcta.

**Breathe while you do the exercise.**

- És millor si seguim un ordre en els estiraments (dels músculs del tren inferior al superior, o a l'inrevés).

**It's better doing workouts, stretching and warming up exercises in an ordered sequence.**

# *Efectes*

## *Effects*

-Redueixen la tensió muscular provocant una sensació de plaer.

**You build strong muscles and you feel good**

-Augmenten les capacitats de moviment.

**You will be better at sport**

-Ajuden a coordinar millor i milloren l'equilibri.

**You will be better at your coordination**

-Disminueixen el risc de lesions i de malalties musculars o òssies.

**You avoid getting hurt.**

- Milloren les tensions mentals, ja que molts de cops són produïdes per tensions musculars.

**You feel less worried or stressed**



# ***Tipus d'estiraments***

## ***Types of stretching***

Podem fer estiraments de molts grups musculars. És important saber quina és la musculatura que més treballarem en cada moment (cames, tronc, braços...) per poder fer estiraments d'aquell grup muscular.

Distingirem entre 4 grans zones musculars: cames, tronc, braços i coll. En cadascuna d'aquestes zones hi ha diferents músculs, que es poden estirar d'una manera específica.

**You can do 4 types of stretching exercises: neck stretchings, trunk stretchings, legs stretchings and arms stretchings**

# ***Tipus d'estiraments***

## ***Types of stretching***

-Estiraments de coll  
**Neck stretchings**

-Estiraments de braços  
**Legs stretchings**

-Estiraments de cames  
**Arms stretchings**

-Estiraments de tronc  
**Trunk stretchings**

# ***Estiraments de coll***

## ***Neck stretchings***



Estiraments de cervicals  
**Neck cervicals stretching**



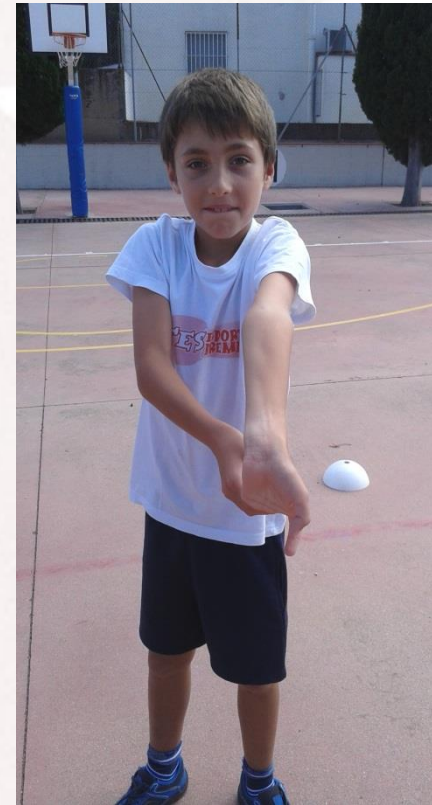
Estiraments de Deltoides  
**Deltoid stretching**

# ***Estiraments de braços***

## ***Arms stretchings***



Estiraments de Tríceps  
**Triceps stretching**



Estiraments d'avantbraç  
**Forearm stretching**

# *Estiraments de tronc*

## *Trunk stretchings*



Estirament de pectorals

**Chest muscles stretching**



Rotació de malucs

**Hip rotation**



Estirament de lumbars

**Low back stretching**

# *Estiraments de cames*

## *Legs stretchings*



Estiraments de quadríceps

**Quadriceps stretching**



Estiraments de femoral

**Thigh muscle stretching**



Estiraments de bessons

**Calf muscle stretching**