










TAULA D'ESTIRAMENTS

Descripció: Estiraments per fer després de fer exercici .

Material: Es necessitarà una esterilla.

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
1	Estirament zona cervical		Trapezis (5 repeticions): es tracta de realitzar inclinacions a un costat i a un altre, mantenint el membre superior de la mateixa banda per darrere de l'esquena. El membre superior de la banda contrària ajuda a estirar.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=6
2	Estirament zona cervical		Suboccipitals (5 repeticions): col.locar les dues mans a la regió occipital y flexionar lleugeramet elcap. Fer una lleugera empenya cap a terra en la direcció dels ulls i mantenir cada estirament 5 o 10 segons.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=29
3	Estirament paravertebral per treballar la zona dorsal		Paravertebrals dorsals: en bipedestació fixar l'esquena recta i portar les dues mans juntes cap endavant.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=43
4	Estirament per a les lumbar		Supí (5 repeticions): portar els genolls al pit i mantenir 5 o 10 segons. Baixar-les de forma lenta. També es pot fer amb un genoll al pit i l'altra recolzada a terra.	https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=60

5	Estirament Mahometano		<p>La «Petxina» (5 repeticions): el primer és posar-se de genolls i col.locar els glutis sobre els talons. Dóna suport a les mans a terra i tracta d' estirar cap endavant mentre el gluti segueix enganxat als talons. Mantingues l' estirament entre 5 y 10 segons.</p>	<p>https://youtu.be/SZK3z5kwFbs?t=97</p>
6	Estirament quàdriceps		<p>Dempeus, amb les cames obertes a l'ample del maluc i genolls lleugerament flexionats, porta un dels teus talons al gluti y agafa'l amb la mà. Mantingues la posició durant 20 segons i repeteix amb la cama contrària.</p>	<p>https://youtu.be/erCmLI7xXe0</p>
7	<p>Amb aquest exercici, estiraràs tota la part posterior de la cama (bessons baix, isquiosurals dalt). "<i>Pots fer-ho recolzat en un esglaó o 'step' o directament a terra</i>"</p>		<p>"<i>Flexiona una cama i avança l'altra, totalment estirada amb el peu flexionat. Amb el tors recte, tira't cap endavant. ¿Més intensitat a l' estirar el bessó? Agafa la punta del peu flexionat i apropa'l cap al cos.</i>" Mantingues la posició durant 20 segons i repeteix amb la cama contrària.</p>	<p>https://youtu.be/jHos8QpnJFQ?list=TLPQMDQwNDIwMjDx66Urn-AI8Q</p>
8	La papallona per estirar adductors		<p>Per estirar "<i>asseu a terra i flexiona els genolls, ajunta la planta dels peus davant teu i apropa'ls al teu cos el màxim possible,</i>" "<i>Mantingues l'esquena recta i baixa els genolls cap a terra, ajudant-te amb els colzes si cal. Per afegir intensitat, pots tirar el cos cap endavant.</i>"</p>	<p>https://youtu.be/PlIConc1JU8</p>

9	Estirament glutis	 <p>GLÚTEO</p>	<p>Passa una cama per sobre de l'altra. Agafa-la amb el braç de la banda contrària i gira el teu tors i coll cap al costat de la cama flexionada.</p>	<p>https://youtu.be/V68Uz0iYFCg</p>
---	-------------------	---	---	--