SALUT I MUNTANYA

ESTIRAMENTS

1. QUAN HEM D'ESTIRAR?

- ABANS?
- DURANT?
- DESPRÉS?

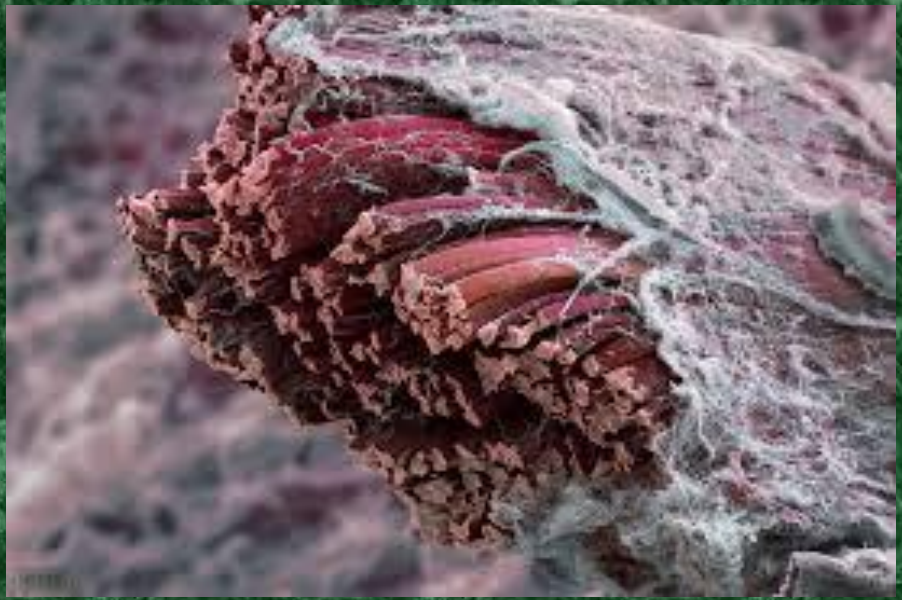
2. COM HEM D'ESTIRAR?

3. QUÈ HEM D'ESTIRAR?

FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. UN MÚSCUL VA DESDE UN OS FINS UN OS

2. UN MÚSCUL NOMÉS SAP ESCURÇAR-SE I RELAXAR-SE



BENEFICIS D'ESTIRAR ABANS DE L'EXERCICI

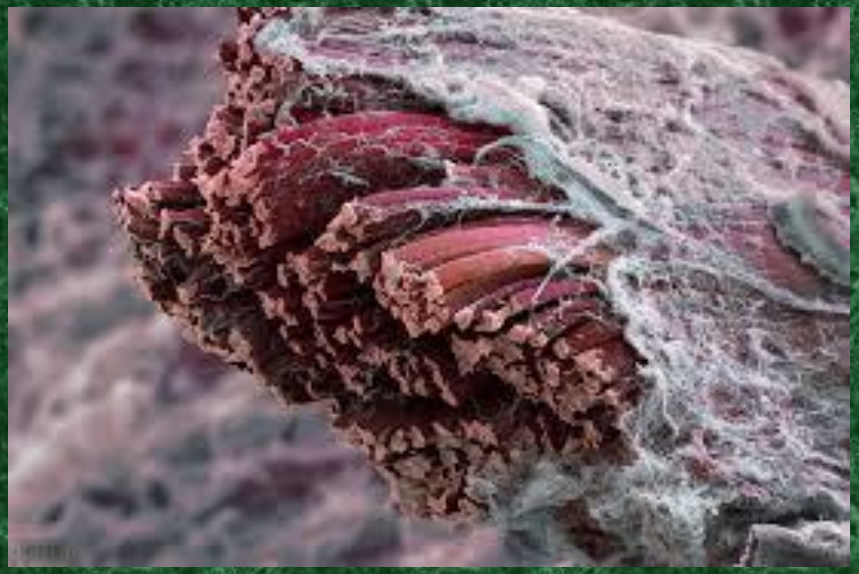
1. DISMINUEXI LA RIGIDEZA ARTICULAR
2. MILLORA LA POSTURA
3. AUMENTA EL REC SANGUINI
4. AUGMENTA LA LUBRICACIÓ DELS PLANS MUSCULARS

FISIOLOGÍA DE L'EXERCICI

1. ESCURÇAMENT MUSCULURAR (CONSTRUCCIÓ EN PARAL·LEL)
2. PRODUCCIÓN D'ÁCID LÁCTIC
3. PRODUCCIÓ DE RADICALS LLIURES
4. PRODUCCIÓ DE MICRO RUPTURES MUSCULARS

- MOCHILLA
- TEMPS D’EXERCICI
- DESNIVELL
- TERRENY IRREGULAR
- VENT ENCONTRA
- FRED
- DISMINUCIÓ D’O2

“EFECTE FILET”



EFECTES DE L'ESTIRAMENT DESPRÉS DE L'EXERCICI

1. Lluita contra l'escurçament de l'esforç concèntric

2. Lluita contra les adherències produïdes pel metabolisme "efecte filet de vedella"

3. Millora la recuperació de les micro ruptures

COM HEM D'ESTIRAR?

1-Conciència y concentració

1-Escoltar el cos i notar la tensió en la zona desitjada

2-Ens podem ajudar d'imatges mentals

2-Respiració profunda i lenta

1. La apnea ens provoca un estat de tensió que dificulta l'estirament.
2. Una bona respiració implica una bona oxigenació muscular

3-Postura correcte

1. L’estirament ha de partir del centre del cos sinó patirem tensions anòmales
2. L’estirament comença amb l’esquena recta i la postura alineada

4-Evitar les contraccions

1. El múscul o es contrau o s’allarga
2. Prendre punts de referència però no empènyer ni tirar d’ells.

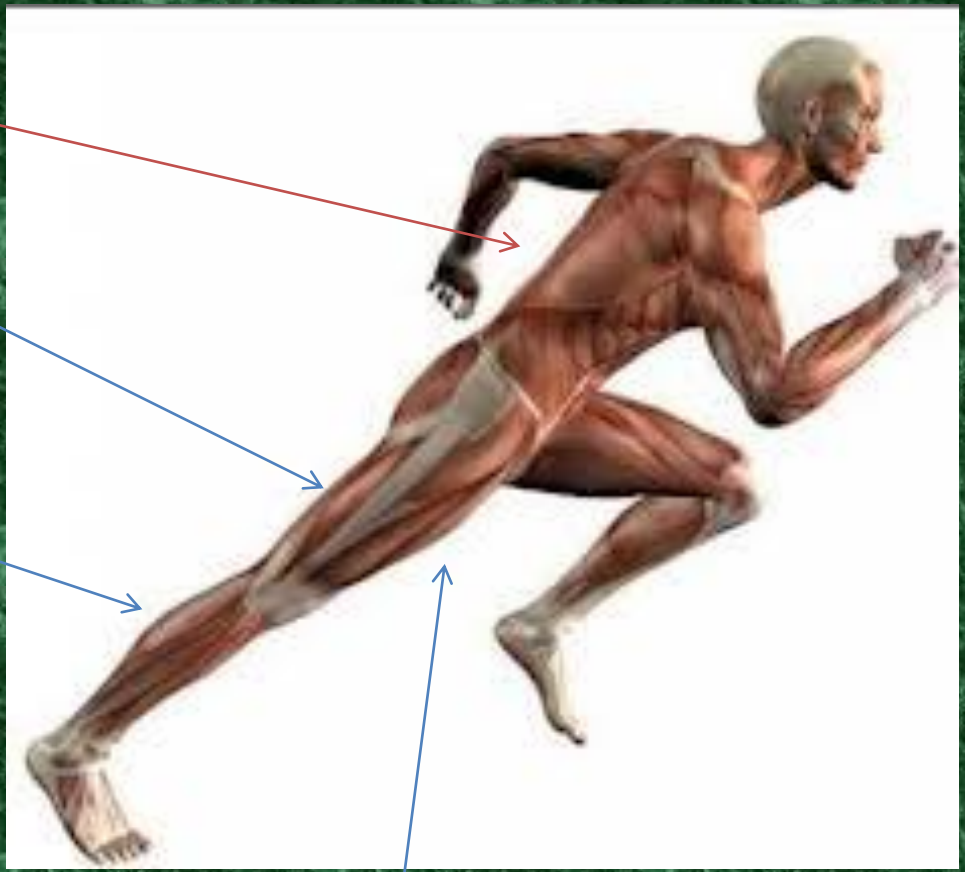
COM HEM D'ESTIRAR?

1. Consciència i concentració
2. Respiració profunda i lenta
3. Postura correcta, esquena recta
4. Evitar la contracció

ESQUENA

ISQUIOTIBIALS

BESSONS



QUÁDRICEPS