

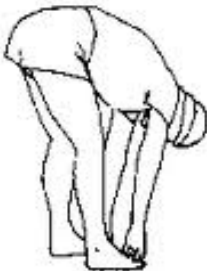








ESTIRAMENTS BÀSICS DEL COS

PART DEL COS	DIBUIX	EXPLICACIÓ
Bessons		<p>Recolzar amb els avantbraços en una paret, descansem el cap sobre les mans. Es flexiona una cama cap endavant i s'estira l'altra cap enrere, avancem lleugerament el maluc per a alinear el cap, amb el tronc i la cama estirada formant una línia recta.</p>
Part de davant (Cuádriceps)		<p>Donar suport una mà i amb l'altra agafar el peu i flexionant el genoll portar el taló al gluti. Mantenir la posició 20 "i repetir després amb l'altra cama.</p>
Part de darrere (Isquiotibials)		<p>Flexionant el tronc cap endavant i cap avall amb les cames semiflexionades, els peus paral·lels. Suaument es tendeix a redreçar les cames fins posar rectes i es manté la posició. Abans d'aixecar-es tornen a flexionar els genolls</p>
Zones interiors (Abductors)		<p>Amb les cames obertes, flexionar un genoll mantenint l'altre estirat. Deixar caure el cos lleument duent l'esquena recta.</p>

<p>Múscles</p>		<p>Elevar un braç a l'altura de l'espatlla, flexionar l'avantbraç i endur-se la mà cap a l'espatlla contrari. Subjectar el colze del braç flexionat amb la mà oposada. Expirar l'aire i, lentament, estirar el braç a la mà</p>
<p>Part de davant (bíceps)</p>		<p>Sostenir un braç estès davant del cos amb el palmell cap al seu pit i els dits cap a terra. Posar la seva altra mà sobre el canell del braç estès. Premeu la mà cap a dins i cap avall apuntant amb els dits cap al baix. L'estirament ha de sentir a la part superior del seu avantbraç i braç.</p>
<p>Part de darrere (Tríceps)</p>		<p>Flexionar un braç cap enrere pel lateral del cap, fins que toqui amb la mà l'escàpula (omòplat) contrària. Agafar el colze flexionat amb l'altra mà i expirar l'aire mentre, lentament, es tira d'ell cap avall.</p>
<p>El costat</p>		<p>Posar el braç dret enrere de l'esquena al nivell de la cintura. Posar la mà esquerra sobre el cap i inclinar cap a l'esquerra, fins que la seva orella esquerra toc l'espatlla. No pujar les espatlles! El cap es doblega i l'orella va a l'espatlla ... no al contrari!</p>
<p>Darrere</p>		<p>Col·locar amb les mans entrelaçades per darrere del cap per sobre del clatell. Durant l'exercici procurar mantenir les espatlles el més baixos possible. Expirar l'aire lentament, mentre es tira del cap per portar-la cap avall, sense moure el tronc, fins aconseguir que la barbata toqui el pit.</p>