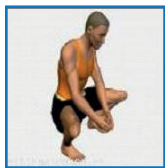


## Estiraments per fer abans i després del nostre trek

Abans d'iniciar o al finalitzar qualsevol activitat física a la muntanya és aconsellable que escalfem i estirem els nostres músculs, per realitzar la nostra activitat a ple rendiment i reduir així possibles lesions.

Us consellem uns senzills estiraments que us ajudaran a desenvolupar millor els vostres reptes a la muntanya.

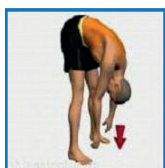
Aquesta sèrie d'estiraments ajuden a caminar i córrer i donen flexibilitat i energia a les cames. Tots poden fer-se dempeus.



Ens posarem a la gatxoneta, amb els peus ben fermes. Els talons separats, depenent de la nostra flexibilitat, avancem una mica l'esquena cap al davant.

Aquesta posició és excel·lent per a estirar la part anterior de les cames, els genolls, els turmells, l'esquena, els talons dels peus.

Cal ser prudents si es tenen problemes en els genolls. Si sentim dolor, abandonarem l'exercici.



Comencem drets, amb els peus separats i mirant cap endavant. Ens flexionarem lentament pels malucs i mantindrem els genolls sempre una mica doblegats perquè no estigui tibant la part inferior de l'esquena. Tindrem relaxats el coll i els braços. Avançarem fins a sentir un estirament suau en la part posterior de les cames i mantindrem aquesta posició entre 15 i 25 segons, fins a sentir-nos relaxats. No intentarem forçar.

En aquest exercici l'estirament es realitza principalment en els tendons de la part posterior de les cuixes, en la part posterior dels genolls, a l'esquena i, principalment, a les cames.

Serà més fàcil aguantar aquest estirament si aconseguim distribuir el pes entre els braços i les cames. Si no podem tocar els palmells de les mans al terra amb els genolls lleugerament doblegats utilitzarem algun objecte o un munt de pedres on descansar les mans. Intentarem aconseguir un estirament lleuger i homogeni buscant un equilibri entre les mans i els peus que ens permeti relaxar-nos. Encara que tinguem diferent nivell de flexibilitat, tots estem estirant els músculs, que és el que persegüim.

**IMPORTANT:** Utilitzarem els grans músculs de les cuixes, per a aixecar-nos poc a poc, i mai ens alçarem amb els genolls tibants.

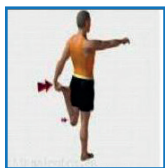


Recolzarem la part posterior del taló sobre un arbre, tanca o roca, que estigui a l'altura de la cintura o a una que resulti còmoda. La cama que està al terra ha de mantenir-se amb el genoll una mica flexionat i amb el peu assenyalant cap endavant, en posició de caminar o córrer.

Mentre mirem endavant, ens flexionarem a poc a poc cap endavant des de la cintura, fins que sentim un estirament agradable a la part posterior de la cama aixecada. Ho mantindrem abans de relaxar-nos. Buscarem l'estirament correcte, per a posteriorment incrementar-lo de manera gradual.



Per a estirar els bessons, ens posarem drets a prop d'un punt de suport sòlid (cotxe, arbre...) on ens recolzarem amb els avantbraços i descansarem el cap sobre les mans. Flexionarem una cama situant el peu al terra, davant nostre, l'altra l'estirarem cap enrere, mantenint recta la part inferior de l'esquena. Ho aguantarem amb suavitat durant 30 segons, evitant les brusquedats. Repetirem amb l'altra cama.



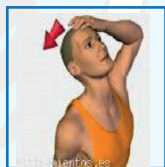
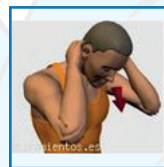
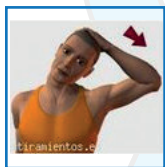
Per a estirar els quadríceps, ens posarem drets, en equilibri o a prop d'un punt de suport. Flexionarem una cama cap enrere i amb la mà del mateix costat ens agafem el peu per apropar-lo tot el que puguem cap al glutis. Mirarem de mantenir l'esquena recta i procurarem que no s'envagin els malucs cap al davant. Ho aguantarem amb suavitat durant 30 segons. Repetirem amb l'altra cama.



Estirament per al pit i les espatlles. Ens agafem les mans per darrera l'esquena amb els braços estirats, mentre mantenim l'esquena recta, sense inclinar-la endavant. Podem recolzar les mans en algun lloc. Com més ens avancem, allunyant-nos del punt de suport, major és l'estirament. No hem d'excedir-nos. És un exercici molt recomanable per a les persones amb tensions en la part alta de l'esquena o caigudes d'espatlles, perquè aporta una sensació d'energia immediata.



Estirament per a la meitat superior del cos i per a l'esquena, col·loquem totes dues mans separades en una tanca, arbre... i deixem caure la meitat superior del cos mentre es mantenen els genolls lleument flexionats. Els malucs han d'estar en la vertical dels peus. A continuació flexionarem els genolls una mica més, sentint el canvi de tensió. Donarem suport a les mans a diferents altures, enriquint les àrees d'estirament. Quan realitzem correctament aquest exercici, ens serà possible estirar la columna vertebral.



Dempeus o sentats fem estirament de coll. 1. Estirar lateralment inclinant el cap a un costat i a un altre ajudant-nos amb la mà, mirant endavant. 2. Amb les mans entrelaçades per sobre de la nuca portar el cap cap endavant. 3. Amb la mà al front i molt suaument tirar el cap cap enrere.

### Important

Cadascú coneix el seu cos i ha de practicar els estiraments en funció de les seves possibilitats i de la seva flexibilitat. El que volem és estirar la musculatura dins les nostres possibilitats. No és cap competició.

#### Més informació

<http://www.cuentatuviage.net/consejo.asp?id=1&key=ESTIRAMIENTOSMONTA%C3%91EROS>

### Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu. El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.