

## ISQUIOTIBIALS:

Amb una cama estirada i l'altra doblegada posa el peu a l'alçada del genoll contrari. Suaument intenta tocar-te el peu de la cama estirada, no ho facis amb un moviment bruscat, manté l'estirament uns **10 segons** i repeteix l'exercici **5-7 vegades** amb cada cama. Si no hi arribes, ajuda't amb un tros de roba o una cinta. Descansa uns segons i canvia de costat.



### Atenció pare/mare/tutor:

Si el vostre fill després d'un temps de practicar els exercicis recomanats, té dificultats per aconseguir un bon estirament d'aquesta musculatura, consulteu al vostre metge o especialista per tal que faci el seguiment d'aquest problema.



## ELS OBJECTIUS DELS EXERCICIS D'ESTIRAMENT SÓN:

- 1 Relaxar la musculatura que ha estat sotmesa a una contracció, per exemple abans o després de la pràctica d'esport.
- 2 Estirar la musculatura que ha quedat escurçada, per exemple en períodes de desenvolupament ossi i creixement ràpid del tronc i les extremitats.

Quan la musculatura de les cames està escurçada, pot ocasionar dolor d'esquena i pot fer que quedi en una posició incorrecta.

Per tal de recuperar la flexibilitat i tornar a tenir la musculatura de les cames en forma, et recomanem els exercicis d'estirament següents que pots realitzar a diari i, si vols més d'un cop al dia; has de repetir cada sèrie entre 5 i 7 vegades cada extremitat, perquè els exercicis siguin efectius.

## POSA'T CÒMODE I REALITZA ELS EXERCICIS LENTAMENT

### ADDUCTORS:

Assegut a terra, ajunta les plantes dels peus i intenta baixar els genolls a terra. Aguanta l'estirament durant **10 segons** i repeteix-lo **10 vegades**.



### PSOES ILÍAC:

Posa un genoll a terra i l'altre peu més avançat, ves flexionant el genoll de davant fins que notis un estirament a la cara anterior del maluc de la cama del darrera. Aguanta aquesta posició **10 segons** i repeteix-lo **5-7 vegades** a cada cama.



### RAQUIS:

Posa't de quatre grapes amb les mans sota les espatlles i els genolls una mica separats. Porta les mans endavant i ves estirant els glutis enrere mantenint-los

perpendiculars als genolls, el cap entre els braços. Aguanta aquesta posició **10-20 segons** i repeteix-lo **5-7 vegades**.



### TRÍCEPS SURAL:

Recolza't a la paret, amb una cama flexionada davant i l'altra darrera, amb el peu ben recte, el taló a terra i el genoll ben estirat. Flexiona el genoll de davant fins que notis un estirament en el panxell de la cama del darrera i aguanta aquesta posició **10 segons**. Repeteix l'exercici **5-7 vegades** amb cada cama.

