Estiraments musculars:
Per a què serveixen?

Milloren l'elasticitat i disminueixen la tensió de la fibra muscular preparant els músculs per al moviment durant l'exercici i ajudant-los a recuperar-se posteriorment. Una millor elasticitat muscular permet al múscul protegir-se de lesions.

Els estiraments han de ser progressius i sense forçar, respectant sempre els propis límits i no han de provocar dolor. Els estiraments no han de ser amb rebot sinó mantenint una posició. Els que detallem a continuació estan indicats per a totes les edats. No obstant, alguns poden estar contraindicats si fa poc temps que s'ha estat intervingut quirúrgicament d'alguna lesió de l'aparell locomotor o es porta pròtesi. En aquests casos s'haurà de consultar amb el fisioterapeuta abans de realitzar-los.

On pots trobar un fisioterapeuta?

A hospitals, clíniques, centres assistencials, residències, escoles, centres esportius, centres de dia, centres sociosanitaris i d'atenció primària, consultes i centres privats.

Troba el centre més proper al teu domicili a:

www.fisioterapeutes.cat/centres

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

Diputació Barcelona

Ajuntament de **Barcelona**

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

c/Segle XX, 78 08032 Barcelona
Tel.: 93 207 50 29 Fax: 93 207 70 22
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Dia de la FISIOTERÀPIA

DiFT 2012

AFISIONA'T

"Una millor elasticitat muscular permet al múscul protegir-se de lesions"

Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional

Caminada per a l'Envelliment Actiu i Saludable a Barcelona 7-10-2012

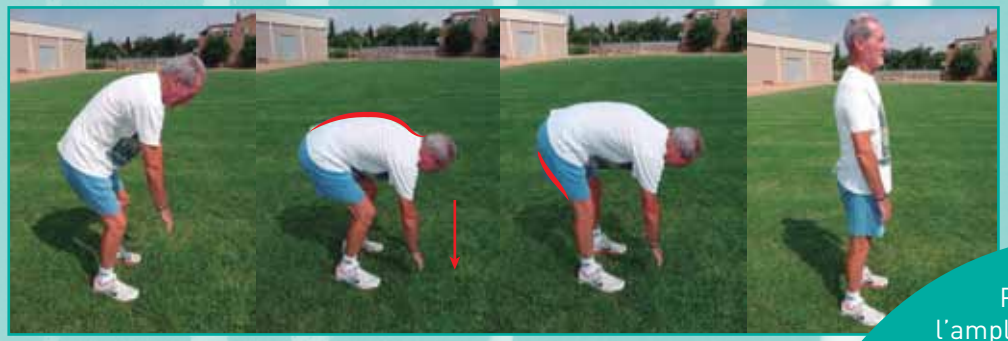
Estirem
els braços cap a
dalt i lleugerament
endarrere. Inspirem
quan anem a dalt.
Mantenim
5 – 8 seg.

En aquesta posició és
important no inclinar el
cos cap endavant. El peu
que toca el terra ha d'estar
ben alineat cap endavant
i doblegat uns 2 – 3 cm.
Mantenim 15 - 30 seg.

Per estirar la
part anterior de
la cuixa (quàdri-
ceps). Mantenim
15 - 30 seg.

Estirem la mus-
culatura lateral
del tronc inclinant-lo
cap a un costat i cap a
l'altre. Mantenim 15
seg.

Desplacem el
pes del cos endavant,
sobre la cama avançada,
mentre a la cama endarre-
rida mantenim el genoll ben
estirat i el taló en contacte
amb el terra. El dits d'aquest
peu miren cap endavant.
Mantenim entre 15 – 30
seg.



Peus separats a
l'amplada de les espatlles.
Ens dobleguem cap endavant amb
lentitud des dels malucs. Mantenim
sempre els genolls lleugerament doblegats
2 – 3 cm durant tot l'estirament. Coll i braços
han d'estar relaxats. Anem baixant fins notar
estirament a la zona de darrere de les cames.
Mantenim 15 - 25 segons. No cal arribar a tocar
el terra amb els dits o amb el palmell de la mà
ni cal arribar amb les mans als turmells si això
ens comporta massa estirament.

Per tornar a pujar cap a la vertical,
utilitzem els músculs de les cuixes i
no estendrem del tot els genolls.

Les mans han
d'estar una mica per
sota de l'alçada de les
espatlles. Poc a poc, dei-
xem caure el pes del nostre
cos cap endavant. Treiem
pit i enfonsem la barbeta.
Mantenim
10 – 15 seg.

Per estirar
la part ante-
rior del maluc de
la cama endarrerida,
desplacem el pes del
cos cap endavant,
sobre la cama
avançada.