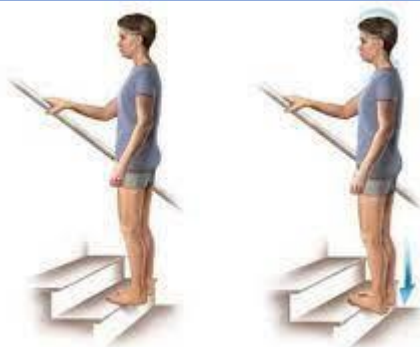
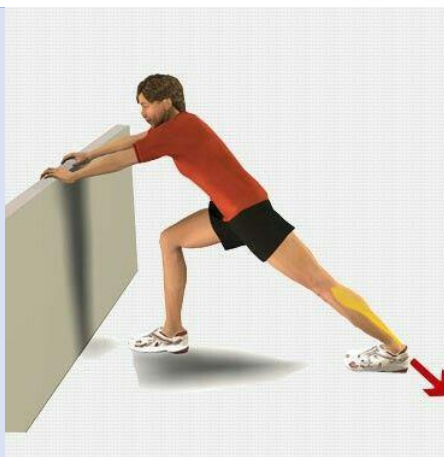


ESTIRAMENTS BÀSICS

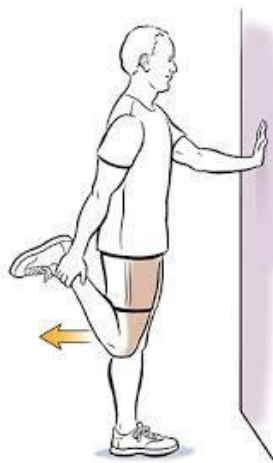
Bessons + Soli



Bessons II



Quàdriceps



Isquiotibials
1 i 2



Isquitibials 3



Adductors




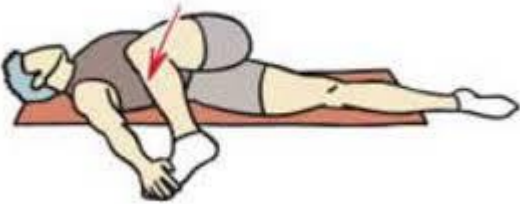


Adductors 2



Abductors



<p>Glutis</p>		
<p>Flexors de cadera</p>		
<p>Glutis 2</p>		

PAUTES I CONSELLS

- Estirar sempre en calent, uns minuts després d'acabar l'entrenament.
- No deixar passar massa temps (ens farà més pesera i estirem més freds)
- Estirar un mínim de 20seg per exercici i cama.
- Estiram fins a sentir que activam el múscul desitjat i aguantar la posició.
- No forçar ni rebotar, hem de notar que estiram però no un dolor intens.
- Respiram naturalment, no aguantam la respiració.

ESTIRAR ÉS LA FORMA MÉS SENZILLA QUE TENIM PER ALLIBERAR LA TENSÍO DELS MÚSCULS DESPRÉS DE QUALEVOL ENTRENAMENT, MILLORANT LA RECUPERACIÓ, PREPARANT-LOS PER AL DIA SEGÜENT I CONTRIBUÏNT A PREVENIR LESSIONS I SOBRECÀRREGUES.

QUE NO ENS FACI PERESA NI SE'NS OBLIDI ESTIRAR!!