

Tema 1: L' ESCALFAMENT



❖ Què és l'escalfament?

És el conjunt d'activitats o exercicis, primer de caràcter general i després específics, que es fan abans de qualsevol activitat física o esport més intensos

❖ Funcions de l'escalfament

- Preparar el cos per fer una activitat més intensa.
- Reduir les possibilitats d'accidents o lesions musculars i articulars.
- Aprendre a organitzar la pròpia activitat física que millor s'ajuste al nostre cos i característiques

❖ Parts de l'escalfament

Tres parts:

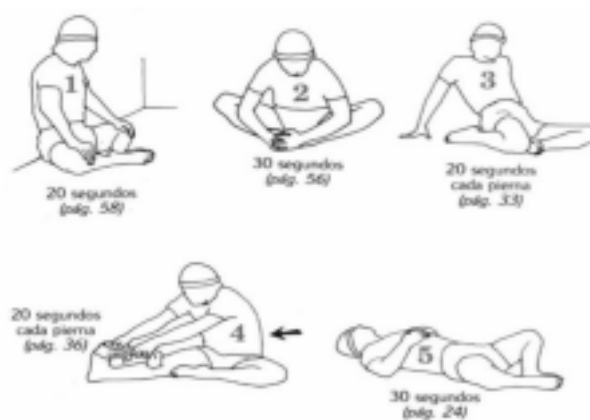
1) Fase d'activació: comencem a moure'ns i entrar en calor. La podem fer de diferents maneres, per exemple:

- Jocs
- Contes motors
- Escalfament analític basat en exercicis concrets (aixecar genolls, portar talons al gluti, desplaçaments etc.)

2) Fase de mobilitat articular: mobilitzem totes les articulacions (coll, espatlles, colzes, nines, cintura, genolls, turmells etc.)



3) Fase d'elasticitat muscular: estirem tots els músculs del cos (quàdriceps, isquiotibials, adductors, etc.)



❖ Durada de l'escalfament

La durada de l'escalfament varia entre els **15'** i els **30'**. Encara els nostres escalfaments de classe seran més curts (entre 5 i 10 minuts)

