FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE

Departament de premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Els estiraments musculars en un esportista són fonamentals

MUTUALITAT FCF | 03/01/2019

Fer un bon treball d'estirament en l'esport, amb els exercicis adequats abans i després d'entrenaments o partits, millorarà el rendiment esportiu.

Els que practiquen esport tenen consciència de la importància que tenen els estiraments, tot i que és freqüent trobar a persones que no estiren correctament.

Les conseqüències que té un bon treball d'estirament en l'esport

Tots els esports estan basats en el funcionament de l'aparell muscular esquelètic, més concretament en el sistema muscular. Per tant, si l'estat de longitud i funcionament mecànic no és l'òptim, hi haurà una repercussió negativa en el rendiment esportiu i en els objectius aconseguits.

ESTRELLA DAMM wala CaixaBank

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE

Departament de premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Els músculs basen gran part de la seva capacitat en generar força en el recorregut que són capaços de fer des de la seva màxima longitud fins a la seva contracció. En estirar-se, el múscul carrega una energia que descarrega contra la contracció muscular i el conseqüent moviment.

D'aquesta manera, un treball d'estirament muscular complet, intens, durador i freqüent donarà resultats d'un major rendiment esportiu i, per tant, una millora en marques i objectius assolits.

D'altra banda, els desequilibris musculars entre el costat esquerre i el del dret, o entre la part posterior i la part anterior generaran no només una disminució del rendiment esportiu, sinó també un major patiment mecànic de totes les estructures musculars i articulars, que implicaran el patiment de tot tipus de lesions, tendinitis i trencaments musculars.

Motius pel quals s'ha d'estirar en l'esport

- Redueix la tensió muscular.
- Augmenta l'amplitud i la coordinació de moviments.
- Preveu lesions futures.
- Prepara la musculatura per a l'activitat física.
- Millora el coneixement del teu propi cos.
- Millora la circulació.
- Ajuda a la reabsorció d'àcid làctic evitant la fatiga muscular.
- Aconseguir un benestar físic i psicològic.

ESTRELLA DAMM wala CaixaBank

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE

Departament de premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Com estirar de manera correcta

Quan s'estira un múscul el que s'està fent és distanciar els dos punts d'inserció d'aquest. La finalitat és separar els extrems del múscul perquè les seves fibres s'estirin. Per això, un d'aquests punts ha de mantenir-se fixe, anant variant l'amplitud sobre el punt mòbil. A l'hora d'estirar s'ha de tenir clar una sèrie de qüestions:

- S'ha de respectar els plans i eixos, a banda de l'amplitud articular.
- S'ha de col·locar al múscul en estat de pre estirament. La posada en tensió ha de ser lenta i progressiva.
- No ha de fer mal. S'ha de notar certa tensió, però ha de ser tolerable.
- Durant l'estirament s'ha de respirar de respirar profunda i regularment.
- S'han de respectar els temps d'estirament.
- Tensió progressiva fins a la tensió màxima del múscul.
- Mantenir la tensió màxima aproximadament 20 segons.
- Tornada a la posició inicial lenta i progressivament.

ESTRELLA DAMM wala CaixaBank

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE

Departament de premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

- Temps de repòs: la suma del temps empleat en els tres passos anteriors.

Quan s'ha d'estirar

No és imprescindible estirar abans o després d'algunes tasques diàries, sinó que simplement és important estirar en algun moment del dia. Pot ser en despertar-se, abans d'anar a dormir o durant les pauses de treball. Evidentment, abans i després de l'exercici. I acostumar-se a fer-los regularment en el dia a dia.

En esportistes

Sempre s'ha d'estirar abans i després de l'exercici. És més recomanable fer estiraments balístics abans de la pràctica esportiva i deixar els estiraments estàtics per a després de l'exercici. Però és cert que existeix gran controvèrsia respecte a aquest tema.

Durant l'escalfament es recomana treballar la mobilitat de les articulacions més implicades i fer estiraments de la musculatura més implicada en l'esport que practiquem.

Després de l'activitat es recomana fer estiraments per disminuir el to, afavorir la circulació i eliminar l'àcid làctic.

Durant l'activitat física, quan es fa una activitat en sèries de sèries on es facin descansos, estan indicats per evitar la pèrdua d'elasticitat i facilitar la recuperació muscular.

ESTRELLA DAMM wala CaixaBank

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE

Departament de premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat