

L'ESCALFAMENT



Consisteix a fer una sèrie d'exercicis que provoquen un augment de la temperatura corporal. D'aquesta manera el múscul pot treballar amb més velocitat i eficàcia.

S'ha de fer sempre abans de qualsevol activitat física, ja sigui de lleure, competitiva o entrenament.

COM ES CLASSIFICA?

1 - Escalfament General

Intervé la major part de la musculatura del cos



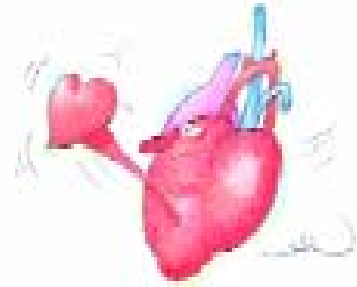
2 - Escalfament Especific



Adaptat a l'activitat o esport que anem a practicar

QUINS EFECTES TÉ?

AL COR



- Augmenta les pulsacions
- Augmenta la quantitat de sang en circulació

ALS PULMONS

- Augmenta el nombre de respiracions



A LA MUSCULATURA



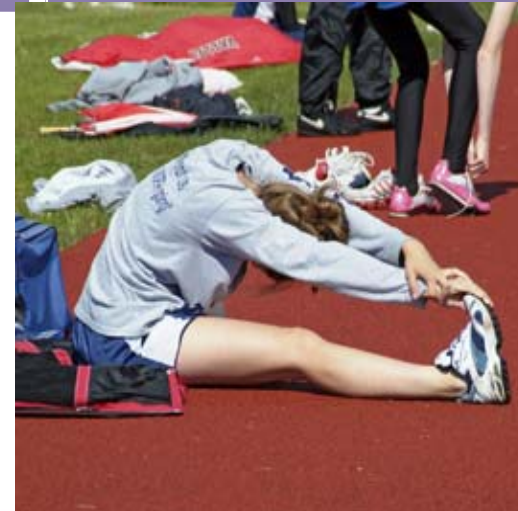
- Augmenta la temperatura muscular
- Augmenta la flexibilitat del múscul

**Prepara el cos enfront
l'execici físic**

PER A QUÈ
SERVEIX?

**Augmenta la
motivació (predisposa
a fer la classe o
l'entrenament)**

**Evita lesions
(de tipus muscular i articular
principalment)**



COM S'ENTRENA?



Característiques

- Durada de 10 a 20 minuts
- Del més general al més específic.
- Ritme progressiu (de menys a més intensitat)
- Adaptar a l'esport que farem

Exercicis (proposta)

1. Cursa o jocs a ritme suau
2. Exercicis per moure totes les articulacions
3. Exercicis de força
4. Un altre joc més intens



ACTITUDS VALORS I NORMES

Es millor “perdre”
temps per
escalfar que
deixar d’entrenar
per una lesió



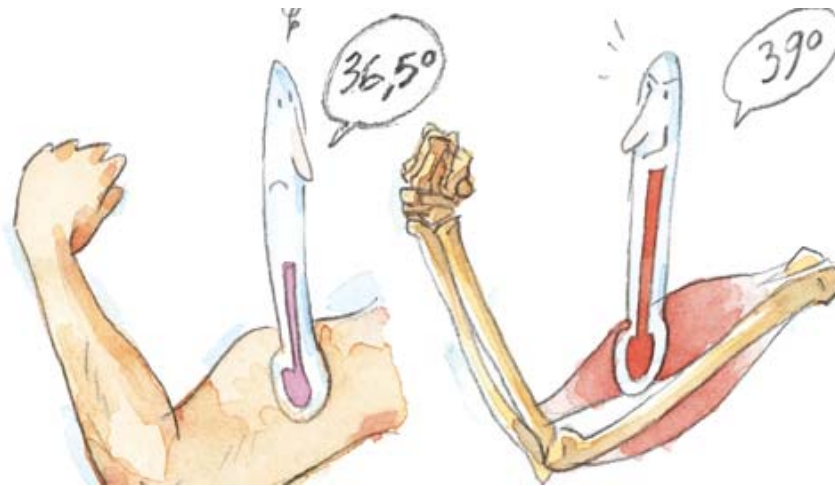
Un bon
escalfament ajuda
a treure el màxim
rendiment del cos

Escalfar és
beneficiós per al
cos, no un caprici



A l'**hivern**, l'escalfament és encara més important, ja que la temperatura exterior és més baixa. Per això, cal que ens protegim del fred i que ens abriguem bé.

Hi ha una certa diferència entre la temperatura **interior** del múscul, que és de 39 graus, i la temperatura **exterior**, que és de 36,5 graus



SABÍES
QUE...?

Cal fer un escalfament més complert i llarg abans d'una prova de **velocitat** que abans d'una de **resistència**, doncs tot i ser més curta, també és més intensa hi ha més risc de lesió.