

Tens fred? Doncs fregat les mans quatre o cinc vegades... Se t'han escalfat? El fred ja ha passat i les mans es mouen millor.

La musculatura del nostre cos experimenta un procés semblant; s'ha d'escalfar abans de fer qualsevol activitat física.

Què hem d'aprendre?:

1. Conèixer que és un escalfament i la seva importància com a *fase prèvia* de qualsevol activitat física.
2. Ser capaç de confeccionar i utilitzar, de manera autònoma, un repertori ordenat d'exercicis aplicats a l'escalfament general, seguint les recomanacions bàsiques indicades.

Concepte d'escalfament:

És el conjunt d'exercicis que es realitzen abans de començar una activitat física, amb la finalitat de preparar-nos per realitzar una activitat física més intensa i evitar o disminuir el risc de lesions.

REPÒS -----> ESCALFAMENT -----> ACTIVITAT FÍSICA

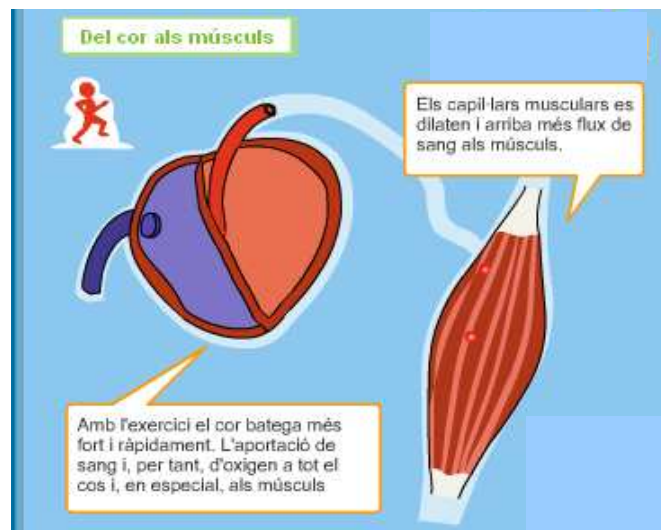
Raons per realitzar l'escalfament

1. **Prevenir i evitar lesions:** capacita l'organisme de forma progressiva perquè les respostes exigents es produeixin de forma satisfactòria.
2. **Activa el cor** i amb això millora el bombeig de la sang a tot el cos i també la capacitat d'absorció d'aire.
3. **Preparació fisiològica i psicològica per un major rendiment.** Millora el rendiment de l'activitat física que es realitzarà seguidament.



Efectes de l'escalfament:

Sistema cardiovascular	Augmenta la freqüència cardíaca. Augmenta la quantitat de sang que circula.
Sistema cardiorespiratori	Augmenta la freqüència respiratòria. Augmenta la quantitat d'oxigen que entra al cos.
Sistema muscular	Augmenta la temperatura muscular (d'uns 34°C en repòs a uns 40 °C) Augmenta flexibilitat i elasticitat dels músculs. Millora arribada de nutrients i oxigen als músculs. Disminueix el nombre de lesions musculars.
Psicològicament	Predisposa a fer les tasques més intenses i de major concentració. Augmenta la concentració i la motivació.



Característiques de l'escalfament:

1. La **durada** ha de ser entre 10 i 20 minuts.
2. El **ritme** ha de ser **progressiu** (de menys a més).
3. Ha de ser **adaptat a l'activitat** que es farà tot seguit.
4. En acabar l'escalfament **no deixar que passi gaire temps** abans de començar l'activitat física.
5. S'ha d'anar **d'exercicis generals a més específics**.

Fases de l'escalfament:

1. Exercicis amb desplaçament de poca intensitat

2. Exercicis de mobilitat articular:

Una articulació és la unió de dos segments pròxims. El cos humà es divideix en membre superior (amb les articulacions següents: canell, colze i espatlla), membre inferior (maluc, genoll i turmell) cap i tronc.

Tenen com objectiu augmentar la temperatura de les diferents estructures que formen les articulacions (l·ligaments, tendons i músculs).

Aquests exercicis es poden mobilitzar amb exercicis de flexió, extensió, abducció, adducció, flexió lateral i rotació.

3. Elasticitat muscular (Estiraments):

Incidint amb els músculs que posteriorment tindran més repercussió.

4. Exercicis amb desplaçament de major intensitat:

Un cop les articulacions estan a punt, podem realitzar diferents activitats generals (cursa lenta, jocs, exercicis de mobilitat articular amb carrera,...).

5. Exercicis específics:

Es treballen grups de músculs i els moviments tècnics relacionats amb l'activitat física o esport que es practicarà després.

Als nostres escalfaments, per aprofitar el temps, realitzarem la següent seqüència:

Fase	Temps dedicat
1 i 2	5'
3	5'
4	3'
5	En funció de l'activitat a realitzar després el juntarem amb la fase 4.