

EXERCICIS A FER PER ESCALFAR

1a PART

MOBILITAT ARTICULAR. ESTIRAMENTS DINÀMICS

- **Coll:** Moviment del Sí, moviment del NO i circular
- **Espatlles:** Endavant, endarrere, amunt i avall i cercle.
Es pot fer per separat o les dues alhora.
- **Canells:** Fem girar el canell cap a una banda i després cap a l'altra.
Pot fer-se els dos alhora o un (amb l'altra mà t'agafes el per sota el canell, és més senzill).
- **Colze:** obrir i tancar colze amb el puny tancat i dit gros enlaire.
- **Malucs:** Retroversió (endarrere) i avantversió (endavant), fer-la girar cap a un costat i cap a l'altre com si fos tinguéssim un "hoola-hop"
- **Cadera:** rotació de les cames i el gat
- **Cames:** amunt i avall
- **Genolls:** Ens agafem els genolls amb les dues mans i els fem rotar 360 graus en moviment giratori, primer cap a un costat i després cap a l'altre.
- **Tronc inferior:** fer "sentadilles"
- **Turmells:** Col·loquem el peu en punta, que només contactin els dits

2a PART

MOVIMENT CORPORAL GENERAL

Bàsicament seran alguns exercicis d'aeròbic en el mateix lloc per tenir tot el cos en moviment. La durada de cada exercici és entre 15 i 30 segons, però el total d'aquesta part no hauria de superar els 5 minuts: ha de ser **curt però intens**. Són alguns exemples:

- Fer salts mentre al mateix temps moues els dos braços endavant alhora i després en sentit contrari cap endarrere.
- Jumping jack: Fer petits salts obrint les cames i aixecant els braços fins a 90 graus i tornant-nos a posar en postura normal després.
- Burpees
- Mountain climbers (posició de fer flexions, moure les cames amunt i avall, recolzant el peu o no).

EXERCICIS A FER DESPRÉS DE L'ASSAIG

3a PART

ESTIRAMENTS








A continuació podem veure diferents tipus d'estiraments dels principals músculs del cos. La majoria tenen un o dos estiraments. Cada estirament ha de tenir una **duració aproximada d'entre 5 i 10 segons, a no ser que posi una duració diferent** (està escrit a sota l'exercici en el cas especial).

<p>COLL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Flexors laterals del coll (Esternocleidomastoïdal) <p>Esquena recta. Col·loquem una de les mans per sobre del cap fins a l'orella contrària. A partir d'aquí anem exercint una força cap a la banda de la mà fins que notem un cert dolor d'estirament en el múscul esternocleidomastoïdal.</p> <p><i>Exemple: si agafem amb la mà dreta l'orella esquerra, farem pressió cap a la banda dreta.</i></p>	
<p>ESPATLLE S</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Deltoides <p>1) Estirat d'esquenes al terra i amb els genolls flexionats en direcció oposada als braços. Creuarem un dels braços per davant del coll i agafarem el colze amb la mà contrària i l'apropem cap al coll.</p> <p>2) Estirarem els braços per darrere el cap i els estirarem cap amunt. Creuarem les mans de manera que els dos palmells es mirin i farem força cap amunt. També treballa el trapezi a part del deltoides. També estira Trapezi.</p>	
<p>ESQUENA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dorsals <p>Seiem amb les cames creuades, elevem un dels braços cap amunt i en diagonal mentre inclinem alhora el cos i mantenim una mica en diagonal cap a la mateixa direcció que l'extremitat aixecada. Recolzem l'altra mà al terra creant un recolzament compensatori. També es pot fer dret però recolzat en una paret.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Romboides <p>Estirem els braços cap endavant, entrellacem els dits de les mans de manera que els palmells mirin cap endavant o cap enfora. Fem força cap endavant perquè s'estiri el bíceps. També estira bíceps.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Trapezi <p>1) Dempeus, creuarem un canell sobre l'altre entrelaçant les mans. Estirarem els braços al màxim cap amunt per darrere el cap. També estira deltoïdes.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Paravertebrals <p>Eleva els braços i les mans al màxim i posar-se de puntetes fent força cap amunt. És un exercici que va bé per relaxar l'esquena.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Quadrat lumbar <p>Col·locar-se de costat a una paret amb la mà propera recolzada a la paret. Doblegar els dos braços cap a la paret, de manera que els braços facin una C.</p>	
<p>BRAÇOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tríceps Braquial <p>1) Aixequem un dels colzes mirant cap amunt de manera que la mà vagi darrere del clatell i ens agafem amb la mà contrària i l'estirem cap la columna dorsal.</p> <p>2) Semblant l'anterior però en lloc d'agafar-nos el colze, ens agafem la mà, entrellacem els dits i tirem cap a la direcció del colze, és a dir, la mà que està cap avall ha de tirar cap amunt i a l'invers amb l'altra. Si no arribem a la mà podem utilitzar una faixa entremig.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Bíceps <p>1) Recolzarem una mà a una columna, amb el braç en horitzontal i anirem girant el cos lentament i progressivament cap a la banda contrària d'aquest braç estirat.</p> <p>2) Estirem els braços cap endavant, entrellacem els dits de les mans de manera que els palmells mirin cap endavant o cap enfora. Fem força cap endavant perquè s'estiri el bíceps.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Flexor del avantbraç <p>1) Drets. Estirem un dels braços en supinació (la palma de la mà mirant cap amunt), mentre que l'altra doblega el canell tirant dels dits cap avall o cap amunt. També es pot fer que el braç miri cap al terra i estirem els dits cap amunt, com a la imatge.</p> <p>2) El palmell de la mà mirant cap al terra, puny tancat i colze ben estirat. Flexionem el canell amb l'ajuda de l'altre braç i ens estirarà per la part superior del flexor (on tenim pèl).</p>	
<p>PECTORAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pectoral major i menor <p>1) Dret, davant una columna, recolzem una mà i el seu avantbraç sobre aquesta. La cama de la mateixa banda l'endarrerim i la mantenim recta, mentre que l'altra l'avancem una mica i la flexionem. Llavors fem rotar suaument el tronc cap a la banda contrària a la columna.</p> <p>2) També es pot fer amb els dos braços alhora, elevats a l'alçada de l'espatlla, recolzem amb els avantbraços a les dues parets d'una cantonada i inclinem el cos endavant. O fer-ho en el marc d'una porta. Variant: Fer-ho amb els braços estirats com una creu i sense aixecar talons avançar el cos.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Recte de l'abdomen <p>1) Estirat en pronació (bocaterrosa), aixeca el tronc amb l'ajuda dels braços, manté les cames estirades i tira el coll una mica endarrere.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Oblics <p>1) Estirats a terra, passem un genoll per sobre l'altra cama cap a la banda contrària. Ens ajudem amb el braç contrari i el braç de la mateixa banda el deixem estirat.</p>	

<p>ZONA SUPERIOR DE LA CAMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Glutis <p>1) Al terra asseguts, amb una cama estirada i l'altra doblegada que li passa per sobre, passem el braç contrari a aquesta cama flexionada i impulsem el colze perquè la cama flexionada no es mogui, mentre mantenim el cos cap a l'altre costat.</p> <p>2) Estirats a terra, amb els braços fent una creu amb el cos. Flexionarem un dels genolls i intentarem portar-lo al pit, llavors amb la mà contrària al genoll flexionat l'aguantarem per tenir una bona posició de descans.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Quàdriceps <p>1) En posició dreta, ens agafem un dels peus per darrere del cos i a l'alçada del cul anirem tirant-lo lentament i suaument cap als glutis.</p> <p>2) També podem realitzar l'anterior posició però estirats a terra, de manera que el peu ens quedi sota el cul, amb una cama estirada i inclinarem el cos cap endarrere. O també estirats de costat (imatge en color).</p> <p>3) De genolls, amb les cames juntes. Inclinem el cos cap endarrere subjectant-nos amb les mans per no caure i mantenir la posició. Tirarem els malucs cap amunt, de manera que no contactin els peus amb els glutis i provocant l'estirament del quàdriceps.</p> <p>Aquesta posició no la pot fer algú que tingui problemes d'esquena!</p>	
	<p>Psoas ilíac</p> <p>Posem un genoll endavant, fins que estigui a la mateixa alçada que el turmell, i estirem l'altra cama cap endarrere que hi hagi contacte amb el terra del peu fins al genoll i baixarem els malucs suaument cap avall.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● Bíceps femoral <p>1) Asseguts a terra. Estirem una cama, mentre que l'altra la flexionem de costat de manera que la planta del peu ens toqui la cuixa de l'estirada. Intentem tocar-nos el peu o estirar al màxim els dos braços cap als dits del peu. Un company ens pot ajudar per darrere l'esquena pressionant suaument.</p> <p>2) També podem fer-ho estirant les dues cames endavant i que estiguin juntes. Llavors amb les dues mans ens anem a tocar el màxim de lluny de la cama. Un company ens pot ajudar empenyent suaument des de l'esquena.</p>	  
<ul style="list-style-type: none"> ● Abductor <p>1) Asseguts a terra. Obrim al màxim les cames i ens anem a tocar un dels peus o al màxim de lluny que puguem arribar de la cama. Després passem a l'altra. Intentem mantenir recta l'esquena a l'hora de baixar.</p> <p>2) Semblant a l'anterior però en comptes d'anar cap als peus, ens inclinem al màxim endavant possible. Aquest exercici també es pot fer per parelles: agafats amb les cames obertes, mentre un estira l'altre suaument i descansa, el que treballa és ajudat a estirar.</p> <p>3) Amb el cos enganxat mirant a la paret de la espatllera, aixecar la cama, posar-la a la espatllera i estirar. El cos ha d'estar enganxat a la paret.</p>	 
<ul style="list-style-type: none"> ● Adductor <p>1) Asseguts amb les cames ajuntades per les plantes dels peus. Els genolls han d'estar a prop del terra però sense forçar-los. Ens inclinarem suaument cap endavant fins que notem l'estirament.</p> <p>2) Semblant però estirats al terra, intentarem ara tenir al màxim d'oberts els genolls i sense deixar de tocar-se les plantes dels peus.</p>	 

<p>ZONA INFERIOR DE LA CAMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tríceps sural (Bessons) <p>1) Ens recolzem amb les mans planes a una paret, columna o algun company. Posem una cama més endarrerida que l'altra de manera que quedi en diagonal i fem força cap al company o el lloc on ens recolzem.</p> <p>2) Ajuntem els dits dels peus i recolzant-nos sobre aquets, aixequem els talons i els mantenim durant 5 segons.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Peroneus (peroneo) <p>1) Asseguts amb els peus sota el cul, inclinem lleugerament l'esquena cap endarrere fins que notem la tensió de l'estirament. Per parar, recolzem les mans al costat de les cames i ens inclinem cap endavant. El quàdriceps ha d'estar relaxat (és el múscul antagonista)</p> <p>Duració: entre 10 i 20 segons.</p> <p>2) Estirem una cama, l'altra flexionada de costat amb la planta del peu tocant la cuixa. Inclinem el cos per agafar-nos el peu i llavors portar-lo a inversió (empeny-lo cap a dins). Duració: 5-10 seg.</p>	
<p>PEUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Quadrat plantar <p>1) Assegut al terra. Estira els dits dels peus cap amunt amb l'ajuda de la teva mà.</p> <p>Duració: 10-20 segons.</p> <p>2) Col·loca el peu sobre la teva faixa (ha d'estar sense estendre, de forma rodona), fes pressió i fes-la rotar endavant i endarrere. Duració: entre 10 i 20 segons</p> <p>3) Col·loca el peu sobre la faixa i intenta arrugar-la amb els dits. Duració: 10 segons.</p>	

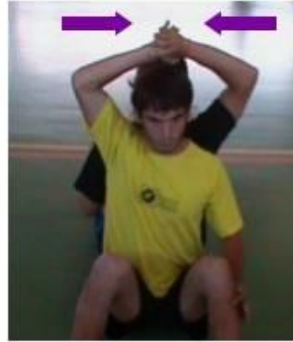
ALTRES EXERCICIS LUMBARS I ABDOMINALS PER A REFORÇAR

Els següents exercicis estan dissenyats per focalitzar l'atenció a la musculatura vinculada a la faixa lumbar i abdominal. Exercicis que impliquen accions en plans únics, com la flexió lateral del tronc (n. 3), l'extensió d'esquena (n. 4), la rotació del tronc (n. 5); i el darrer que implica accions en diferents plans de flexió i rotació del tronc (n. 6).

EXERCICI 1 : Musculatura abductora i flexora de les espatlles
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts esquena contra esquena



Agafar-se les mans per damunt del cap



Pressionar mà contra mà en sentits oposats, com si es volgués seguir empenyent

EXERCICI 2 : Musculatura adductora i extensora de les espatlles
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes separades



Agafar-se les mans pel darrere de l'esquena.
 Pressionar mà contra mà en sentits oposats, com si es volgués seguir empenyent

EXERCICI 3 : Musculatura flexora lateral de tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Un davant de l'altre amb un genoll al terra i l'altre tocant el lateral del maluc del company



Flexionar el colze sobre la cuixa del company



Pressionar amb l'avantbraç sobre la cuixa del company. Cal garantir una inclinació de les espatlles

EXERCICI 4: Musculatura extensora de tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes separades



Inclinar-se cap enrere fins contactar espatlla contra espatlla. Pressionar en direcció al company, com si el volgués continuar l'extensió de l'espatlla. També es pot fer simultàniament amb extensió del coll.

EXERCICI 5: Musculatura rotatòria posterior del tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Asseguts amb les esquenes separades i les mans creuades sobre el pit.



Rotar el tronc fins contactar espatlla contra espatlla. Pressionar sobre l'espatlla del company.

EXERCICI 6: Musculatura rotatòria anterior i flexora de tronc
6 reps x 6" Dreta
6 reps x 6" Esquerra



Un davant de l'altre amb un genoll al terra, i les mans creuades sobre el pit.



Rotar cap al genoll avançat del company i flexionar el tronc fins que l'avantbraç contacti amb la cuixa del company.



Pressionar amb l'avantbraç (sense separar el braços del pit) sobre la cuixa del company.

ELS EFECTES D'AQUEST TREBALL EN ELS CASTELLERS I CASTELLERES

Recuperar el control de la musculatura significa estar en condicions de realitzar la tensió necessària i requerida en cada moment. Amb l'aplicació del Mètode 432 podem assegurar que els efectes són:

- Prevenció de possibles lesions múscul-tendinoses, en el moment en què garantim el restabliment de les possibles alteracions produïdes per excessos de tensió, sovint vinculades a sensacions d'elevada rigidesa, sobrecàrrega muscular i limitacions de moviment.
- Millora de la prestació en la generació de quantitat de força en tant que hi haurà major quantitat de fibres musculars que rebran l'ordre de produir força, al mateix temps que millorarà la coordinació i sincronització de més quantitat de músculs. Per tant optimitzarà el binomi qualitat-quantitat de força.

En condicions ideals seria convenient poder realitzar exercicis d'aquest tipus durant tots els assaigs i, fins i tot, poder-hi implicar tots els grups musculars del cos del casteller. No obstant, amb el Mètode 432 volem apropar-vos a unes maniobres que ajudaran a que la musculatura del tronc del casteller tingui el control necessari per gestionar les forces externes.

FONTS:

- Equip tècnic dels Castelliers d'Andorra
- Raquel Díaz / Quel massatges, salut i esport
- Isak Lax / cos de bombers d'Andorra
- Castelliers de Sants
- <http://revistacastells.cat/2015/05/la-musculatura-en-els-castells-exercicis/>