



CLUB NATACIÓN FERROL – ELINCO

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo

15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: info@natacionferrol.com

Páx. Web: www.natacionferrol.com



ESTARRICAMENTOS

POR QUE FACER ESTARRICAMENTOS?

Os estarricamentos teñen como fin aumentar a amplitude do movementos. Hai gran variedade de estarricamentos beneficiosos para os nadadores/as, aínda que uns o sexan máis que outros.

Os estarricamentos pódense realizar antes, durante e despois do adestramento, aínda que é preferible facelos xusto despois do quecemento.

Os beneficios de facer estarricamentos, son entre outros:

- 🏊 Reduce a tensión muscular e fai sentir o corpo máis relaxado.
- 🏊 Axuda á coordinación, permitindo un movemento máis libre e máis fácil.
- 🏊 Aumenta a extensión de movementos.
- 🏊 Prevén lesións como os tiróns musculares.
- 🏊 Mellora a execución do adestramento, pois pon o teu corpo a punto para traballar.
- 🏊 Fai máis fácil as actividades deportivas ou físicas.
- 🏊 Desenvolve a conciencia corporal.
- 🏊 Axuda a soltar ao corpo do control da mente.
- 🏊 Mellora e axiliza a circulación.

CONSELLOS PRÁCTICOS PARA OS ESTARRICAMENTOS:

- 🏊 Alcanzar a posición de elongación.
- 🏊 Manter a posición do estarricamento entre 20 e 30 segundos.
- 🏊 Nunca realices rebotes.
- 🏊 Sentir a sensación de elongación e diminución da tensión.
- 🏊 Tralo estarricamento, recupera a posición normal lentamente.
- 🏊 Non manteñas a respiración mentres estiras.

Fonte: <http://i-natacion.com>