

# **BALLANT**

## ***al màxim rendiment***

Qualsevol activitat física, el ball no n'és l'excepció, comporta certs canvis a nivell muscular i articular. Si no preparem el nostre cos per aquests canvis o no contribuïm activament a restituir-los, disminuirà el nostre rendiment i ens exposarem a acumular petites molèsties o patir lesions.

Per tal de fer aquesta adaptació s'aconsellaria:

### **Hidratació**

No oblidar beure aigua en abundància i començar a fer-ho abans de tenir set.

### **Escalfament (abans de ballar)**

**1r-** Comença per una activitat moderada suau, evitant gests bruscs o de màxima energia o que impliquin moviments articulars extrems. Poden servir les coreografies de ritme lent o creixent d'uns 5-10 minuts de durada total.

**2n-** Acaba l'escalfament amb uns exercicis d'estirament. Encara que es poden fer tots els que hi ha a la següent pàgina, els mínims imprescindibles serien els 1, 3, 5 i 6.

### **Refredament actiu (després de ballar)**

**1r-** Per tal d'escurçar i millorar la recuperació, evitar lesions i eliminar els residus metabòlics i les tensions seria bo acabar la classe o la sessió de ball amb una peça suau durant 5 minuts (10 minuts si hem ballat molta estona o molt intensament).

**2n-** Per acabar realitza tots els exercicis de la pàgina següent.

### **Conceptes bàsics per fer els estiraments**

L'objectiu de l'estirament és reduir la tensió muscular, millorar la coordinació dels moviments i el rendiment evitant l'aparició de lesions.

Al fer-los cal tenir en compte que:

- no s'ha de provocar dolor; només tensió.
- s'ha de mantenir cada estirament durant 20-30 segons.
- no s'ha de fer rebots.
- pots repetir cada un d'ells les vegades que consideris necessàries però els de les cames caldria fer-los un mínim de dues vegades.

# ESTIRAMENTS BÀSICS



## 1- Braç i tòrax

Deixa el braç enrera tot tensionant la zona pectoral. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas amb l'altre braç.

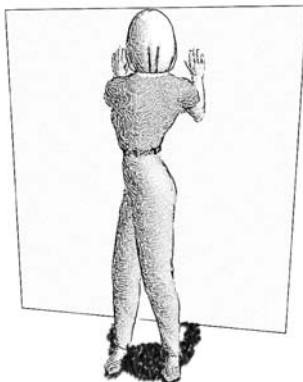


## 2- Coll

Mentre baixes l'espatlla tant com puguis inclina el coll cap a l'altre costat. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas cap a l'altre costat. Tirant el cap més endavant o enrera aconseguiràs estirar altres zones.

## 3- Columna

Col.loca't d'esquena a una paret lleugerament separats d'ella. Girem el cos, sense moure els peus de lloc. Aguanta 30 segons i ho repeteixes cap a l'altre costat.



## 4- Flexors

Estira completament el braç mentre, amb l'ajut de l'altre, portes la mà i els dits enrera. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas amb l'altre braç.



## 5- Quàdriceps

Agafa't la cama pel turmell provocant la flexió del genoll. Intenta portar, a més, el genoll el més enrera possible. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas amb l'altra cama.

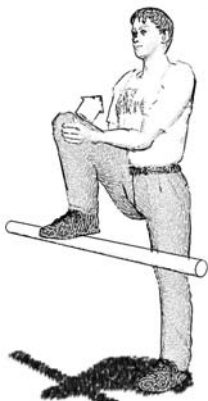


## 6- Tríceps

Amb la cama completament estirada i enrera baixa el taló fins tocar al terra. Com més elàstic siguis més enrera hauràs de posar el peu per notar un estirament suficient. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas amb l'altre peu.

## 7- Glutis

Posa el peu sobre un objecte (més alt com més elàstic siguis) amb el genoll doblegat. Acosta el genoll cap el pit per notar la tensió a la zona glútia. Si vols estirar els isquiotibials (part posterior de la cuixa) estira progressivament el genoll. Aguanta la tensió 30 segons i ho repeteixes amb l'altra cama.



## 8- Adductors

Posa el peu de costat sobre un objecte (més alt com més elàstic siguis) amb el genoll completament estirat. Baixa el cos avall flexionant l'altre genoll fins notar suficient tensió en la part interna de la cuixa que estem estirant. Aguanta la tensió 30 segons i ho fas amb l'altra cama.



Consells elaborats per:

**Art**

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa

Amb la col.laboracio de:

**fc·a**

Fundació Ciència i Art

Centre especialitzat en la prevenció, diagnòstic i tractament de les afeccions dels artistes (ballarins, músics, actors...).

Ctra. de Montcada 668 08227 Terrassa  
Tel. 93 784 47 75 Fax 93 784 47 76  
www.institutart.com info@institutart.com  
www.fcart.org info@fcart.org