

1. Títol: Les forces i els estiraments

2. Continguts teòrics

La magnitud força es caracteritza com un **vector** amb un **punt d'aplicació**, una **direcció** d'actuació i **sentit**, i un valor (**mòdul**).

La unitat per mesurar forces és el **Newton (N)**

Els estiraments són tècniques per incrementar la mobilitat, utilitzant l'allargament de la musculatura i donar elasticitat.

Es fa aplicant **una força suau i constant** que repercutirà en l'allargament del teixit connectiu.

3. Objectiu de la pràctica

Identificar la força que actua en cada estirament, i caracteritzar-la (punt d'aplicació, direcció, sentit i valor en Newton). Identificar l'**efecte** en la musculatura.

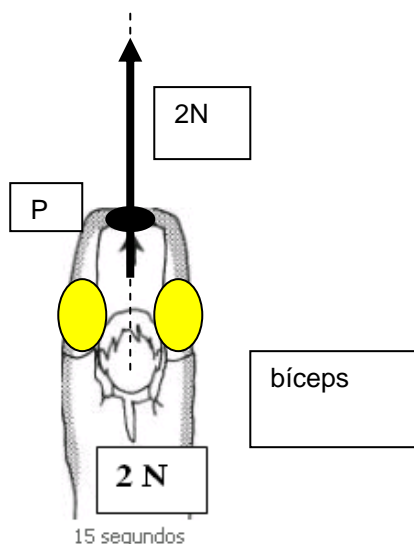
4. Material. Esquema

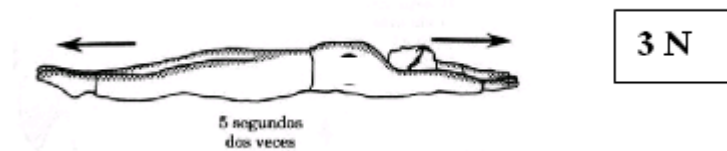
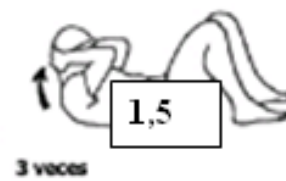
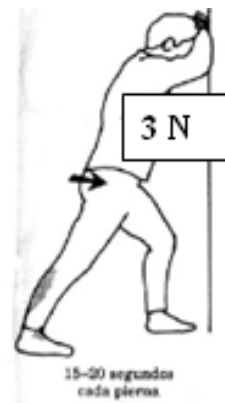
Utilitza com unitat de 1Newton (1 N) un cm de longitud (pots fer servir un regle)

Una màrfega individual

A cada exercici marca:

- Punt d'aplicació: punt "P"
- Direcció d'aplicació: una recta discontinua en llapis
- Sentit d'aplicació: la punta d'una fletxa
- Mòdul: el valor en Newtons que està indicat a cada exercici (recorda que 1 N=1 cm)
- La zona on actua l'estirament amb un cercle groc





Conclusions

- Quina es una lesió muscular que he patit en alguna situació (jo o un amic/ga meu/va)

- Quina força puc aplicar i quin efecte tindrà per fer la prevenció d'aquesta lesió