

## EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Mantindre la posició durant 20-30 seg. Pots fer una o dues vegades cada exercici.

1. Isquiotibials abraçant cama.



2. Isquiotibials amb cinturó.

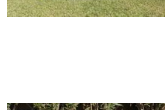


3. Gluti mig i piramidal.

4. Psoes-ílfac.



5. Gluti lumbar.



6. Estirament d'esquena.

7. Deltoides, rodó i dorsal.



8. Deltoides i romboides.



9. Pectoral i avantbraç.



10. Trapezi.

11. Coll 1.



12. Coll 2.

## RESPIRACIONS I RELAXACIÓ

La musculatura de la respiració com a part de la musculatura toràcica, té una relació directa amb l'esquena. A més a més, la pràctica de la respiració completa (utilitzant també el diafragma en la respiració) ens servirà com a camí d'entrada a les tècniques de relaxació. La respiració completa engloba els tres tipus de respiració (clavicular, costal i abdominal o diafragmàtica) i els integra en un únic moviment ampli i rítmic. L'aprenentatge es fa millor tombat/da i aquestes són les seues fases:

Buida els pulmons a fons (sense esforç ni sacsejades).

Fes descendir suaument el diafragma deixant entrar l'aire a la part baixa dels pulmons. Quan aquesta estiga plena...

...separa les costelles, però sense forçar-les, omplint la part mitja...

...i acaba d'omplir els pulmons elevant les clavícules.

Quan tinguem els pulmons plens expirarem en el mateix ordre de la inspiració, buidant els pulmons a fons i tornant a començar.

Al llarg de tota la respiració l'aire a d'entrar i sortir suaument i de forma progressiva, no s'ha d'escoltar cap soroll al respirar. Ha de ser conscient, pel que haurem d'estar relaxats/des, però concentrats/des. Sempre respirarem pel nas, ja que ajuda a escalfar i netejar l'aire, abans que passe als pulmons.

## COM MILLORAR O PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA



Per a evitar i/o reduir el mal d'esquena anem a actuar en tres direccions:

- Evitar sobrecarregar l'esquena, per mals hàbits posturals o posicions mantingudes molta estona seguida.
- Enfortir l'esquena per a fer-la més resistent i facilitar el dia a dia.
- Mobilitzar, estirar i relaxar l'esquena per a evitar o alleugerir sobrecarregues musculars.

## CONSELLS DIARIS I PER AL LLOC DE TREBALL:

- Tant de peu com assegut/da buscar posicions amb:
  - Mirada al front.
  - Muscles abaix i en lleu retracció.
  - Columna alineada.
  - Maluc en posició neutra.
  - Cames separades a l'amplada dels malucs.
  - El pes repartit entre les dos cames. Evitar caure a un costat.
- No mantindre molta estona la mateixa posició. Si treballem asseguts/des, alçar-nos cada 20 o 30 minuts.
- Realitzar alguns exercicis suaus al llarg de la jornada de treball, a continuació teniu alguns exemples (també els podeu fer alçats/des). Feu 10-15 repeticions de cada exercici.



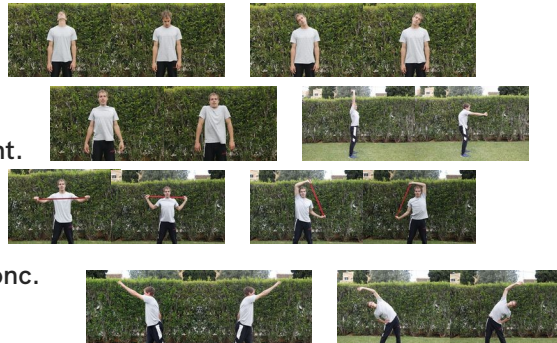
- Alçar punta i taló.
  - Alçar cames alternades.
  - Alçar braços lateralment.
  - Gir de tronc, als dos costats.
  - Voltes en muscles i/o cap (seran suaus per no forçar les cervicals).
- Com carregar pes? Evitarem corbar la columna, ajudant-nos d'una flexió de cames. En el moment de carregar el pes, si aquest es gran, hem de bloquejar la respiració, «apretant la panxa».



## EXERCICIS DE MOBILITAT

Realitzar de cada exercici 10 repeticions en cada sentit.

- Exercici cervicals 1.
- Exercici cervicals 2.
- Voltes amb els muscles.
- Espitjar sostre/espitjar davant.
- Voltes amb cinturó 1.
- Voltes amb cinturó 2.
- Agafar objecte amb gir de tronc.
- Caigudes laterals.



- Voltes de maluc.
- Caigudes frontals despenjant la columna.
- Extensions de columna.
- Mobilitat de maluc a terra.
- Voltes de braços a terra.
- Gat.



## EXERCICIS PER A ENFORTIR L'ESQUENA

Tots els exercicis els realitzarem de forma controlada i amb amplitud, a compassant la respiració al moviment. De cada exercici realitzarem 2 series de 15 repeticions, amb uns segons de descans entre series.

- Pressió de muscles.
- Rotació externa de muscles.
- Rem a una ma (amb marraixa i cadira).
- Flexions en paret/terra.
- «Superman» o natació.
- Contracció lumbar.
- Dard.
- Contracció abdominal.
- Oblics.
  - \* Extensió de columna. 10 rep.
- Planxa frontal: aguantar la posició entre 15''-60'' (amb genolls a terra).
- Planxa lateral: aguantar la posició entre 15''-60'' (amb genoll a terra).
- Pont.
- Esquat.
- Pes mort.

