

RETRACCIÓ CERVICAL

ESTIRAT AL TERRA O AL LLIT

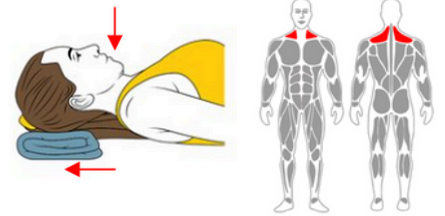
POSICIÓ INICIAL

Estiri's sobre un matalàs boca per amunt. En cas que el cap quedi en extensió, col·loqui una tovallola sota el cap.



MOVIMENT

Llisqui lentament el cap com si volgués amagar la barbeta cap endarrere. Asseguri's que els seus ulls estiguin sempre mirant cap al sostre. Torni a la posició inicial amb un moviment suau.



RECOLZAT A LA PARET

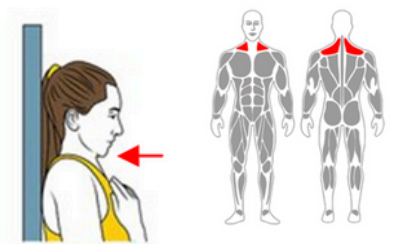
POSICIÓ INICIAL

Col·loqui's dempeus i descansi l'esquena i el cap en una paret.



MOVIMENT

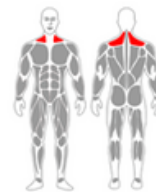
Llisqui lentament el cap amunt per la paret i mogui la barbeta cap endarrere. Torni a la posició inicial amb un suau moviment.



Es tracta d'intentar fer desaparèixer la curvatura de les cervicals, sense que el cap se separi de la paret. La clau és la qualitat del moviment, no la quantitat.

POSICIÓ INICIAL

Col·loquis dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles i les mans als malucs.



FLEXO-EXTENSIÓ

MOVIMENT

Baixa a poc a poc el cap com si volgués ajuntar la barbeta amb el pit fins a notar estirament a la part posterior del coll i amb un moviment suau, torni a la posició inicial.



ROTACIONS

MOVIMENT

Giri el cap amb un moviment suau cap al seu costat dret fins on pugui. Torni a la posició inicial i amb un suau moviment faci el mateix cap al costat.



CIRUMDUCCIÓ

MOVIMENT

Intenti dibuixar mig cercle gran amb la punta del nas. Comenci mirant a la dreta, a baix, a l'esquerra i torni amb un moviment suau a la posició inicial. Repeteixi l'exercici en sentit contrari



Els moviments han de ser suaus i controlats.

MOBILITAT DORSAL

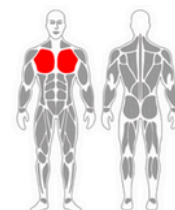
POSICIÓ INICIAL

Dempeus, separi els seus peus a l'amplada de les espatlles.



MOVIMENT

Inspiri completament i retregui les escàpules amb els músculs de la part superior de l'esquena. Exhali i relaxi els músculs. Repeteixi l'exercici la quantitat especificada de repeticions.



El seu cap i pit sempre han de mirar cap endavant. Dirigeixi els polzes cap enfora per fer un correcte estirament dels pectorals

POSICIÓ INICIAL

Dempeus, separi els seus peus a l'amplada de les espatlles.



MOVIMENT

Dibuixi un cercle cap enrere amb una espatlla la quantitat especificada de repeticions. Realizi el mateix exercici amb l'altra espatlla.



Primer realitzar l'exercici amb un braç i després amb l'altre. Si es fa amb els dos braços a la vegada hi ha la tendència a anterioritzar el cap

ESTIRAMENT TRAPEZIS

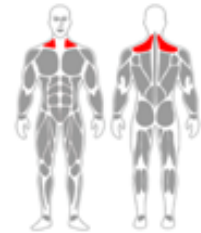
POSICIÓ INICIAL

Col·loqui's dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. Agafi el canell dret amb la mà esquerra darrere de l'esquena i estiri els braços.



MOVIMENT

Inclini lentament el cap al costat esquerre fins que senti l'estirament del trapezi. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial. A continuació, canviï el braç.

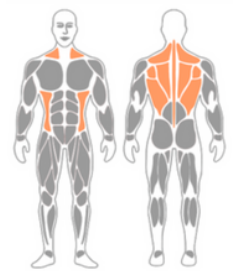


Ha de sentir l'estirament dels músculs però sense dolor.

ESTIRAMENT DORSAL

POSICIÓ INICIAL

Dempeus, separi els seus peus a l'amplada de les espatlles.



MOVIMENT

Agafi un canell amb la mà contrària, puji els braços, i inclini el tronc cap a un costat. Torni amb un moviment suau a la posició inicial i canviï de costat

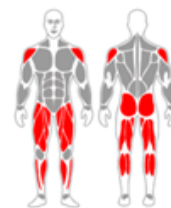


Aquest moviment es pot fer de manera dinàmica per escalfar o mantenint 10 segons per estirar i relaxar

ENFORTIMENT CAMES

POSICIÓ INICIAL

Dempeus, separi els seus peus a l'amplada de les espatlles i posi els dits dels peus lleugerament cap enfora. Les seves mans han d'estar a cada costat dels malucs.



MOVIMENT

Doblegui els genolls i mogui les seves natges cap endarrere, com si volgués seure. Torni a la posició inicial i



Controli que al baixar els genoll es mantenen alineats amb els malucs i no sobrepassen el dit gros del peu

VARIANT AMB AJUDA DE CADIRA

POSICIÓ INICIAL

Assegui's a una cadira i col·loqui els seus peus a l'amplada de les espatlles.



MOVIMENT

Empenyent principalment des dels talons, posi's dempeus . Doblegui els genolls i mogui les natges cap endarrere, baixant les cames fins a asseure's de nou.

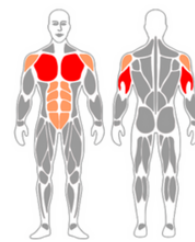


Si nota molesties als genolls, posi un coixi a la cadira per facilitar l'exercici o ajudis amb els braços agafant-se a una barana, finestra o taula

ENFORTIMENT ABDOMINALS-DORSALS- BRAÇOS

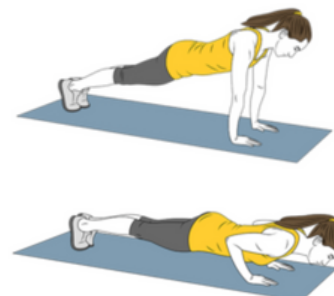
POSICIÓ INICIAL

Col·loqui's dempeus amb els peus a l'amplada de les espatlles. Agafi el canell dret amb la mà esquerra darrere de l'esquena i estiri els braços.



MOVIMENT

Inclini lentament el cap al costat esquerre fins que senti l'estirament del trapezi. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial. A continuació, canviï el braç.



Si l'exercici és massa exigent, augmenti l'angle d'inclinació per disminuir l'efecte de la gravetat. posi les mans a la paret o en una taula, segons tolerància

FLEXIONS A LA PARET (VARIANT ANTERIOR)

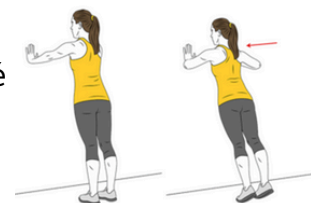
POSICIÓ INICIAL

Dempeus, separi els seus peus a l'amplada de les espatlles i col·loqui les seves mans en una paret a una amplada lleugerament superior que la de les espatlles. Sostingui el seu pes amb els peus i les mans. Mantingui les espatlles lluny de les orelles retraient les escàpules. Contregui el sòl pelvià i el Core mentre manté el seu cos recte..



MOVIMENT

Comenci a baixar doblegant els colzes fins que la seva cara gairebé toqui la paret mentre inhala. Empenyi el seu tors cap a la posició inicial contraient la resta del cos mentre exhala. Asseguri's que les seves escàpules sempre estan retretes.



La clau de l'exercici és la qualitat més que la quantitat. El truc és realitzar l'exercici de la forma adequada.

FLEXIÓ UNILATERAL

POSICIÓ INICIAL

Estiri's cap per amunt amb els peus a terra. Col·loqui els braços estesos a terra als costats.



MOVIMENT

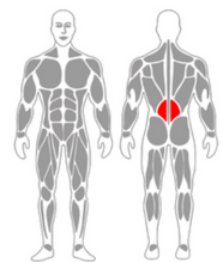
Abraci's un genoll i porti'l cap al pit per estirar la zona lumbar. Torni a la posició inicial amb un moviment suau i canviï de costat.



FLEXIÓ BILATERAL

MOVIMENT

Abraci's els dos genolls i porti'l cap al pit per estirar la zona lumbar. Torni a la posició inicial amb un moviment suau i repeteixi el moviment segons les indicacions especificades.



ROTACIONS

MOVIMENT

Llisqui lentament el cap com si volgués amagar la barbeta cap endarrere. Asseguri's que els seus ulls estiguin sempre mirant cap al sostre. Torni a la posició inicial amb un moviment suau.

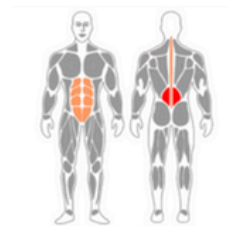


Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

ESTIRAMENT DORSO-LUMBAR

POSICIÓ INICIAL

Col·loqui's dempeus enfront d'una barra a l'altura del seu ventre amb els peus separats a l'amplada de les espatlles. Col·loqui les mans sobre la barra i doblegui lleugerament els genolls..



MOVIMENT

Doblegant la cintura, mogui el pit cap a terra sense doblegar els colzes. Mantingui l'estirament durant el temps requerit i després torni a la posició inicial mentre inhala.

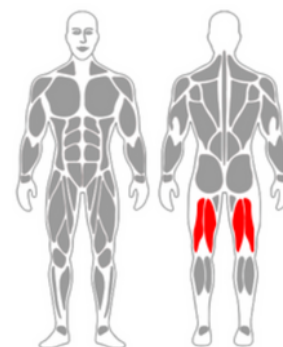


Ha de sentir l'estirament dels músculs però no dolor.

ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS

POSICIÓ INICIAL

Estiri's boca per amunt amb els genolls doblegats.



MOVIMENT

Abraçis una cama per darrera el genoll, porti el genoll al pit fer flexionar el maluc i estiri el genoll fins a notar estirament a la part posterior de la cama. Mantingui l'estirament el temps especificat i canviï de costat



Mantingui el genoll contrari doblegat per protegir les lumbar

RELAXACIÓ DE L'ESQUENA

POSICIÓ DE DESCANS

POSICIÓ INICIAL

Estiri's cap per amunt amb les cames recolçades en una cadira amb els genolls a 90°. Col·loqui els braços estesos a terra als costats.



MOVIMENT

Mantingui la posició durant 5 minuts, per relaxar la musculatura lumbar. Pot realitzar respiracions diafragmàtiques per facilitar la relaxació. Al inspirar intenti portar l'aire a la panxa i al expirar, buidi-la



Si no li és comode estirar-se al terra pot fer el mateix exercici estirant-se cap per amunt al llit i posant les cames al capçal a 90°



Visualitza la pauta d'exercicis en vídeo, a càrrec de Damià Lois, escanejant aquest QR.

