

# EXERCICIS D'ESTIRAMENT



Escola d'Esquena

## QUAN ES RECOMANA REALITZAR EXERCICIS D'ESTIRAMENT?

Els exercicis poden realitzar-se sempre que es vulgui i a qualsevol moment del dia. Especialment, s'han de practicar abans i després de realitzar una activitat esportiva. A continuació, us suggerim alguns moments del dia per practicar-los:

- En aixecar-nos.
- Durant la feina (mentre esperem el cafè, quan realitzem una trucada de telèfon, a les pauses, etc.).
- Després de mantenir una postura fixa o estàtica durant molt de temps.
- Quan el nostre cos ens ho demani, en aquells moments de més tensió psíquica o física.
- Abans de ficar-nos al llit.

## COM REALITZAR ELS EXERCICIS D'ESTIRAMENT?

- Cal realitzar l'estirament tot mantenint una tensió suau, però sense arribar a sentir dolor.
- Mantenir la posició final de l'estirament durant almenys 5 segons, essent recomanable arribar fins els 10 segons.
- Reconèixer i sentir el múscul que s'està estirant.
- Mantenir una respiració lenta, rítmica i controlada. S'aconseja agafar aire pel nas i deixar-lo anar suaument per la boca en realitzar l'exercici.
- En funció de si estem més o menys acostumats a la pràctica d'exercici físic, realitzarem un major o menor nombre de repeticions.
  - **Persones no acostumades a la pràctica de l'exercici físic:** cal realitzar un nombre de 5 repeticions, i anar incrementant-lo fins a arribar a les 10 repeticions.
  - **Persones acostumades a la pràctica de l'exercici físic:** realitzar un nombre de 10 repeticions i anar incrementant-lo fins a arribar a les 15 repeticions.



ELS EXERCICIS D'ESTIRAMENT MOSTRATS NO SUPOSEN UN RISC POTENCIAL PER A LA NOSTRA SALUT.

NO OBSTANT AIXÒ, ACUDEIX SEMPRE AL TEU METGE SI TENS UNA LESIÓ, PATOLOGIA ASSOCIADA O CAS QUE SENTIS MOLÈSTIES DURANT LA SEVA PRÀCTICA.

## EXERCICIS LUMBARS



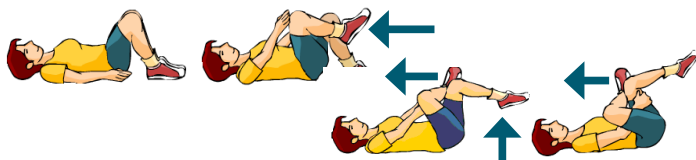
- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire i els genolls arronsats, estira el genoll dret a la vegada que arronses el maluc i el turmell, mantén aquesta postura i torna a la posició inicial.
- Repeteix-ho amb cada cama.



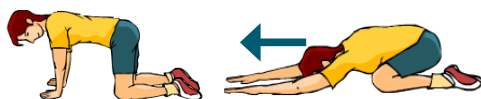
- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire i els genolls flexionats, retira la cama esquerra arronsant-la cap el pit alhora que extens la cama dreta, tot intentant mantenir-la enganxada a terra.
- Repeteix-ho amb cada cama.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire i els genolls flexionats, arronsa les cames flexionant-les cap el pit, i mantén la posició.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire i els genolls flexionats, aixeca la cama dreta i recolza el turmell a la cara anterior de la cuixa esquerra, agafa aire, i, en deixar-lo, du el genoll esquerre fins el pit, i mantén la posició.
- Repeteix-ho amb cada cama.



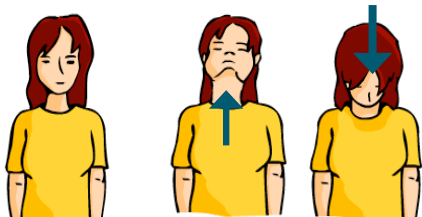
- Partint d'una posició inicial de quatre grapes, agafa aire pel nas i, en expulsar-lo, ves a seure't damunt dels talons, mentre estires els braços cap endavant. Mantén aquesta posició.
- Repeteix-ho.



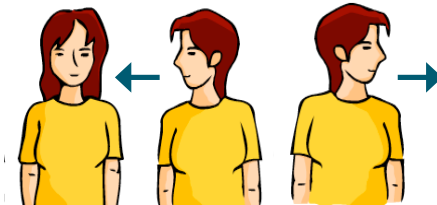
- Partint d'una posició de quatre grapes, agafa aire i, en expulsar-lo, flexiona el coll arquejant la columna cap amunt, contraient la musculatura abdominal de forma que el melic es fiqui cap endins i ben enlaire. Mantén aquesta postura.
- Repeteix-ho.



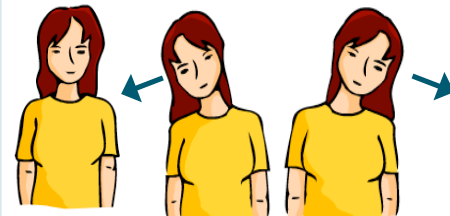
## EXERCICIS CERVICODORSALS



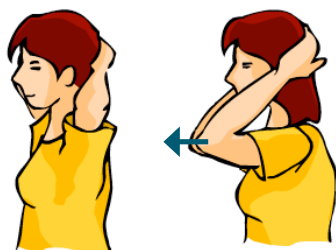
- Partint d'una posició neutra (coll recte, braços estirats i relaxats al costat del cos), inclina el cap vers enrere i mantén la posició.
- Recupera la posició inicial i ara inclina el cap vers endavant, tot mantenint la postura.
- Repeteix-ho.



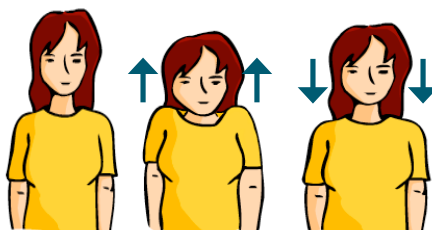
- Partint novament d'una posició neutra, rota el cap vers el costat dret i mantén la posició.
- Recupera la posició inicial i rota el cap vers el costat contrari, l'esquerre, tot mantenint la postura.
- Repeteix-ho.



- Sempre partint d'una posició neutra (inspirar), inclina el cap vers el costat dret (expirar) i mantén la posició.
- Recupera la posició inicial i inclina el cap envers el costat contrari, tot mantenint la postura.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb les mans al clatell (inspirar), du els colzes cap enrere fins que quedin alineats amb el cap i mantén aquesta postura.
- Tot seguit, porta els colzes per davant del cap, fins que gairebé es toquin (expirar).
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició neutra, aixeca les espatlles cap amunt i mantén la posició.
- Tot seguit, abaixa les espatlles empenyent els dits cap avall, com si volguessis tocar a terra.
- Repeteix-ho.

No et giris d'esquena, cuida-te-la!