

EXERCICIS DE POTENCIACIÓ



Escola d'Esquena

QUAN ES RECOMANA REALITZAR EXERCICIS DE POTENCIACIÓ?

Els exercicis de potenciació poden realitzar-se sempre que es vulgui i a qualsevol moment del dia. No obstant això, si la tasca que realitzem a diari suposa una gran càrrega muscular per a l'esquena, la seva pràctica ajudarà a enfortir la musculatura i a fer-la més resistent; en tal cas, és essencial practicar els exercicis d'aquests grups musculars fora del lloc de treball per no sobrecarregar-los massa.

COM REALITZAR ELS EXERCICIS DE POTENCIACIÓ?

- Mantenir els exercicis de potenciació durant almenys 2 o 3 segons.
- Començar realitzant 5 o 10 repeticions i augmentar-les de forma gradual.
- Realitzar l'exercici sense fer rebots o moviments bruscos.
- Mantenir una respiració lenta, rítmica i controlada.
- Per augmentar de forma gradual l'esforç realitzat en l'exercici, és possible utilitzar pesos o cintes elàstiques.
- En els exercicis realitzats a terra, és aconsellable fer servir un matalàs per augmentar la comoditat.



ELS EXERCICIS DE POTENCIACIÓ 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



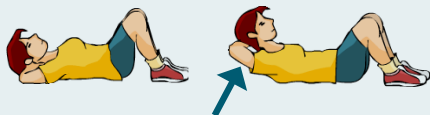
- Partint d'una posició inicial de quatre grapes, amb el coll recte i de bocaterrosa, aixeca i estira un braç amb el colze estès i paral·lel a terra; mantén aquesta posició.
- Repeteix-ho amb cada braç.



- Partint d'una posició inicial de quatre grapes, aixeca una cama (estenant el peu cap enfora) i el braç del costat contrari, mantén aquesta postura.
- Repeteix-ho amb cada cama.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire i les cames arronsades, aixeca amunt la pelvis fins tenir l'esquena recta, tot recolzant els talons i les mans, i contraient els glutis. Mantén aquesta postura.
- Repeteix-ho



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire, les cames arronsades i les mans al clatell, aixeca el cap fins enlairar els omòplats de terra. Mantén aquesta postura i descendeix a poc a poc, deixant anar l'aire dels pulmons molt lentament: la nuca ha de ser l'última en tocar a terra.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, i les cames arronsades, aixeca les cames fins a tenir-les en posició vertical, amb els peus paral·lels al sostre, i després estén els genolls per sobre dels 60.º, mai per sota, i mantén la posició. Doblega els genolls molt lentament i recupera la posició inicial.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, i les cames arronsades, aixeca la mà dreta sobre la cara anterior del genoll esquerre i procura dirigir el genoll cap el pit, alhora que impedeixes el moviment amb la mà, mantenint la posició fixa.
- Repeteix-ho amb cada cama.



- Partint d'una posició inicial amb el cos estirat a terra, de panxa enlaire, i les cames arronsades, inspira al mateix temps que aixeques l'abdomen augmentant la curvatura lumbar. Descendeix la columna lumbar deixant anar l'aire per la boca fins que faci contacte amb el terra.
- Repeteix-ho.



EXERCICIS CERVICODORSALS



- Partint d'una posició inicial amb les mans col·locades al front, fes força amb el cap sobre les mans, mantén la postura i torna a la posició inicial.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb les mans col·locades al clatell, fes força amb el cap sobre les mans, mantén la postura i torna a la posició inicial.
- Repeteix-ho.



- Partint d'una posició inicial amb una mà recolzada pel damunt de l'orella, fes força amb el cap sobre la mà, mantén la postura i torna a la posició inicial.
- Repeteix-ho per ambdós costats.



- Partint d'una posició inicial amb una mà envoltant la mandíbula, fes força amb el cap sobre la mà com si haguessis de realitzar un gir amb el coll vers aquest costat, mantén la postura i torna a la posició inicial.
- Repeteix-ho per ambdós costats.

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