



# CONSELLS

#joemquedoacasa

## EXERCICIS D'ESQUENA



Flexibilització de columna vertebral i pelvis



Flexibilització de lumbar i malucs



Elevació alterna de braços i cames



Estirament lumbar en rotació



Estirament del gat



Estirament pectoral i dorsal



Exercici de descàrrega de columna

### 1- FLEXIBILITZACIÓ DE COLUMNA VERTEBRAL I PELVIS

**Posició inicial:** estireu-vos en una estora a terra (o bé al llit) amb els genolls flexionats. Agafeu aire pel nas omplint l'abdomen i buideu-lo lentament per la boca mentre bascula la pelvis cap enrere. **Repetiu l'exercici 10 vegades.**

### 2- FLEXIBILITZACIÓ DE LUMBAR I MALUCS

**Posició inicial:** igual que en l'exercici anterior. Agafeu aire pel nas omplint d'abdomen i mentre espireu agafeu-vos el genoll i apropau-lo al pit. Aneu alternant el genoll dret i l'esquerre. **Repetiu l'exercici 10 vegades amb cada cama. Aquest exercici no és recomanable si porteu una pròtesi de maluc.**

### 3- ESTIRAMENT LUMBAR EN ROTACIÓ

**Posició inicial:** igual que en l'exercici anterior i col·loqueu els braços estirats en creu. Agafeu aire pel nas omplint l'abdomen i mentre espireu tombeu les cames lleugerament cap a un costat amagant la panxa i amb els genolls flexionats i junts. Feu el mateix cap a l'altre costat. **Repetiu l'exercici 10 vegades a cada costat. Aquest exercici no és recomanable si porteu una pròtesi de maluc.**

### 4- ESTIRAMENT DEL GAT

**Posició inicial:** en quadrupèdia. Agafeu aire tot doblegant l'esquena, com si volguéssiu apropar el nas al pubis, tant com pugueu. Al buidar l'aire invertiu la posició suaument. **Repetiu l'exercici 10 vegades.**

### 5- ELEVACIÓ ALTERNA DE BRAÇOS I CAMES

**Posició inicial:** en quadrupèdia. Estireu una cama i el braç contrari amb fermesa, intentant que quedi al mateix nivell de l'esquena. Mantingueu la panxa endins. El cap manté l'alineació de la columna i la cara mira al terra. **Aguanteu aquesta posició de 10 a 30 segons. Repetiu l'exercici 10 vegades.**

### 6- ESTIRAMENT PECTORAL I DORSAL

**Posició inicial:** amb el tronc flexionat cap endavant i agafat a una barana o paret. Deixeu els genoll en semi-flexió i estireu els malucs tan enrere com pugueu obrint bé el pit. Mantingueu l'estirament uns 30 segons. **Repetiu l'exercici 3 vegades.**

### 7- EXERCICI DE DESCÀRREGA DE COLUMNA

**Posició inicial:** asseguda en una cadira. Comenceu abaixant la barbata i seguïu baixant la columna, lentament, tot arquejant l'esquena fins a deixar el tronc descasat sobre les cuixes. **Deixeu els braços i el cap penjant i espireu profundament durant mínim 30 segons. Repetiu l'exercici un parell de vegades.**

