

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 3. EXTREMITATS INFERIORS

1- Objectius:

- Estirar i relaxar la zona lumbar i tota l'extremitat inferior, especialment la cadena muscular posterior i la lateral.
- Flexibilitzar la columna i donar més amplitud de moviments a aquesta zona
- Connectar la respiració amb el treball de musculatura profunda (postural) i l'estirament de la musculatura dinàmica, tot a la vegada
- Fer una presa de consciència de l'estat general i posar atenció en el que es necessita, perquè el cos reajusti la postura
- Estirar les zones més afectades per la feina d'ordinador (teletreball) i millorar la postura.
- Potenciar la musculatura de l'extremitat inferior.

2- Descripció:

Comencem drets, amb les cames separades a l'alçada dels malucs, genolls semi flexionats i que segueixin la línia dels malucs i la línia del segon dit del peu (vigileu que en cap moment els genolls es tanquin ni s'obrin, d'aquesta manera protegim els meniscos).

El pes cap a la punta dels peus, comencem flexionant el cap, mirant-nos la panxa i anem baixant, amb les cames semi flexionades fins que arribin les mans a terra.

Deixem el cap mort i diem que sí. Ens agafem els colzes i deixem que la gravetat separi l'articulació. Els glutis intenten anar cap al cel.

Pugem de puntetes per treballar el peu i baixem una miqueta el gluti per treballar la musculatura de les cames.

Estirem la cama esquerra, obrim el braç esquerre cap al cel, com si volgués enroscar i desenroscar una bombeta. Baixem a la gatzoneta, amagant el cap entre les cames per estirar tota l'esquena. Recolzem els talons i estirem les mans cap endavant, per estirar el soli.

Anem a la postura de triangle tirant els glutis cap al cel, i amb les mans empenyem per estirar l'esquena al màxim. La panxa, recollida i les costelles poc obertes, per no repercutir en la corba lumbar (la qual ha d'estar corregida).

Fem un pas endavant, deixant la cama dreta que faci un angle de 90 graus entre el turmell i el genoll. Estirem l'altra cama cap endarrere mantenint la postura. Hem d'imaginar una línia que va des del nostre taló esquerre, passant per la columna i sortint per la coroneta (per tant, la barbata mira cap al pit i les cervicals també estan estirades). Empenyem en aquest sentit per potenciar tota



aquesta musculatura de les cames.

Tirem el pes endarrere, recolzant el genoll esquerre (també a 90 graus), l'empenya del peu també recolzada a terra, i la cama de davant estirada amb el peu en flexió (mirant cap a nosaltres). Apropem la panxa a la cuixa (podem flexionar una mica el genoll).

Pes endavant de nou, i ara deixem que la pelvis baixi cap al terra amb el genoll de darrere recolzat a terra.

Fem el mateix amb la cama contrària.

Pugem l'esquena vèrtebra a vèrtebra fins arribar a la vertical, i un cop drets baixem les espatlles i estirem el pectoral agafant-nos les mans per darrera de l'esquena.

Ara ens preparem per treballar l'equilibri pujant de puntetes. Busquem un punt fix amb la mirada, i al treure l'aire apropem el melic al pubis. Amb aquest control d'abdomen aguantem el que puguem.

Baixem lentament, recolzant els talons a terra.

3- Repeticions:

Farem tot el cicle unes 3 vegades. Podem optar per lligar-lo amb la respiració i altres estiraments o exercicis d'altres càpsules.

4- Contraindicacions:

Adaptar l'exercici al límit d'estirament de cadascú. En patologies de genolls o de malucs optar millor pels estiraments en decúbit supí (estirats a terra, panxa enlaire).

En problemes de lumbar, controlar molt l'abdomen i la respiració per protegir la zona.