

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 5. Elongació d'esquena

1- Objectius:

- Estirar l'esquena sense risc de fer-se mal
- Prendre consciència dels punts de recolzament de l'esquena més importants
- Millorar l'esquema corporal i per tant la postura en general
- Guanyar amplitud de moviment tant en extensió com en abducció d'extremitats

2- Descripció:

Estirats a terra, amb les cames flexionades, genolls i peus en la mateixa línia dels nostres malucs. Espatlles cap endarrere i palmells de les mans cap a amunt. Braços separats dels cos uns 45 graus.

Ens col·loquem una pilota de tennis sota l'occipital de manera que la barbata quedi mirant cap al pit. En aquesta postura ens relaxem respirant amb el diafragma. Evitar que les costelles s'obrin en excés. Després de 2-3 minuts retirem la pilota i prenem consciència dels canvis que notem (recolzament, zones més llargues, més pes,..).

Col·loquem la pilota sota l'espatlla dreta i repetim el procés. Retirem i observem canvis. I repetim a l'altra espatlla.

Col·loquem la pilota sota el sacre, de manera que la pelvis quedi aixecada. Respirarem amb el diafragma i, mentre traiem aire, treballem el sòl pelvià fent una contracció del perineu i de l'anús, i relaxant la zona mentre agafem aire.

Per acabar, estirem el braç allargant la pilota cap als peus, sense aixecar la pilota del terra. Seguidament, fem un cercle al voltant nostre, amb el colze estirat portant la pilota cap a les orelles i un cop allà estirem la cama del mateix costat amb el peu en flexió, i traiem aire tancant costelles. Tornem a la postura inicial i repetim amb l'altre costat.

3- Repeticions:

Es pot repetir entre 3 i 5 vegades.

4- Contraindicacions:

En problemes d'espatlla, no cal fer el cercle sencer. Arribar fins al límit articular de cadascú.