

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 6. **Quadrupèdia**

1- Objectius:

- Millorar l'estabilitat de l'esquena amb un treball de musculatura paravertebral.
- Flexibilitzar l'esquena
- Potenciar i estirar musculatura dinàmica més específica, com glutis, abductors, tensor de la fàscia lata.
- Estirar la cadena anterior, incloent musculatura abdominal
- Estirar la cadena posterior
- Treballar la dissociació de cintures i expandir la caixa toràcica.

2- Descripció:

A quatre potes, col·locant les espatlles en la línia dels canells, i els malucs en la dels genolls, i forcem la corba de l'esquena arquejant-la, mirant al cel i agafant aire i encorbant-la en sentit contrari, mirant-nos la panxa i traient aire. Estirem l'esquena en postura de Mahoma amb les cames una mica separades perquè la pelvis pugui baixar més.

Estirem la cama esquerra, amb el peu en punta i recolzat a terra i l'anem arrossegant cap al costat contrari. Quan hem creuat la cama esquerra per davant de la dreta mirem el peu per sobre de l'espatlla dreta. Fem l'altre costat. Estirem l'esquena cap endarrere de nou.

Ens estirem panxa avall, colzes molt a prop de les costelles i peus amb les puntes recolzades. Agafem aire i al treure'l empenyem el pubis contra l'estoreta, els colzes cap a baix i el cap lluny de les cervicals, allargant des de la coroneta.

Passem a una postura fetal, amb les cames flexionades al pit i obrim el braç que queda per sobre, fent un cercle al voltant del nostre cos. El cap ha d'estar a terra tota l'estona, i els dits del braç que gira han d'anar pel terra. Fem l'altre costat

3- Repeticions:

Fer tot el cicle 2-3 vegades. Si veiem que d'algun exercici en necessitem més, podem fer més repeticions d'aquell en específic

4- Contraindicacions:

En problemes d'espatlla, no cal fer el cercle sencer. Arribar fins al límit articular de cadascú. La postura quadrúpeda pot ser difícil per persones amb problemes de genolls. Podeu provar posant-vos un coixí a sota i si, malgrat això, no és possible, es pot fer dempeus, com si féssim una onada.