

Lumbalxias

A adopción de posturas forzadas pode provocar que os tecidos que cobren as nosas articulacións se danen. A realización periódica destes exercicios axudarache a eliminar a tensión acumulada no teu día a día.

Estirada dos isquiotibiais

- Deitado/a boca arriba, eleva a perna até á vertical. A punta do pé vén cara a nós (estendemos o nocello). Mantendo unha respiración compasada, vai levando o talón cara a arriba. Mantén esta posición 20-25 segundos.
- Recoméndase comezar pola perna esquerda.



Estirada do cuádriceps

- De pé, dobra un xeonllo até coller o pé correspondente coa man do mesmo lado. Mantén esta posición durante 20-25 segundos.



Estirada de xemelgos

- Preto dunha parede, estende o nocello cara a arriba. Mantén o xeonllo estendido e permanece 15-20 segundos nesta posición. A estirada do xemelgo libera o xeonllo de tensións innecesarias.



Estirada da zona lumbar

- Sentado/a sobre os talóns e cos brazos por encima da cabeza, apoia as mans e a fronte nun colchón, unha saba ou algo similar, de forma que o peito quede o máis preto posible dos xeonllos.



Estirada dos glúteos medios-piramidal

- Déitate boca arriba cunha perna estendida e a outra dobrada. A continuación, dirixe a perna dobrada cara ao peito. Unha vez conseguida esta postura, leva o xeonllo cara ao lado contrario, virando aos poucos a cadeira.



Estirada dos músculos do ombreiro

- Elevar os ombreiros durante un tempo prolongado pode sobrecargar o músculo trapecio. Por iso, cando te atopes sentado/a debes manter os ombreiros nunha posición baixa para non sobrecargar esta articulación. Evita sempre manter os ombreiros elevados.



- Achega un brazo cara ao peito, manténdoo en posición horizontal. Co outro, aproxima lixeiramente o ombreiro, alongando suavemente todo o brazo cara á horizontal.



Lumbalxias

- Eleva o cóbado cara a arriba e colócao en posición vertical. A palma da man cae relaxada á altura da caluga. Coa outra man colle o cóbado e empúxao levemente cara á cabeza.



Estirada do antebrazo

- Eleva os dous brazos cara a adiante. Cos puños pechados, trata de alongar os dous antebrazos.



Estirada do pescozo

- Unha vez que os teus ombreiros están descendidos e relaxados, podes mobilizar o pescozo levándoo cara a un lado e o outro. Isto manterá a túa columna cervical en bo estado.



E para rematar...estirada axial da columna

- De pé, coas mans entrecruzadas por enriba da cabeza, empuxa cara a arriba seguindo a liña da columna. Mantén esta posición aproximadamente 15 segundos.



LEMBRA

Existen diferentes tipos de estiradas:

- As destinadas a relaxar a zona lumbar, que eliminan a tensión acumulada na parte inferior das costas.
- Aquelas dirixidas a descargar a zona cervical.
- Estiradas para os pulsos, antebrazos e ombreiros. É moi importante complementar os exercicios do pescozo con estas estiradas, xa que a columna cervical e a extremidade superior son dúas rexións en que se orixinan cadros de importante tensión muscular.

