

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 4. Potenciació EEII

1- Objectius:

- Potenciar i estirar, principalment, la musculatura de l'Extremitat Inferior (EEII), amb un treball muscular excèntric, tenint en compte tot el cos.
- Millorar la circulació de retorn venós
- Introduir un treball aeròbic dins del treball d'estiraments

2- Descripció:

Agafats a una cadira o a alguna superfície estable (taula de treball, del menjador,...), estirem una cama endarrere per estirar bessons.

El pubis ha d'anar cap endavant, el taló recolzat a terra i la barbeta cap al pit.

Flexionem una mica el genoll de darrera per estirar el soli. Posem el peu del davant en punteta i flexionem colzes, de manera que facin 90 graus, amb la panxa ben recollida per no arquejar l'esquena.

Estirem l'esquena fent un angle recte amb els nostres malucs i braços estirats, agafats a la cadira. Flexionem un genoll, després l'altre i tornem a la vertical lentament.

Una cama davant, l'altre darrera amb el peu en punteta, baixem a la postura d'esgrima, fent angles rectes als genolls i als turmells. I agafats a la cadira baixem i pugem, traient l'aire durant l'esforç. Canvi de cama.

Obrim cames, amb els peus i els genolls seguint la mateixa línia, i les flexionem, de manera que el coxis miri cap al terra. Estirem cap al costat esquerre, estirant la cama i el braç dret, notant una línia des de la punta del peu dret fins a la punta dels dits de la mà dreta. Per tornar al centre ho fem empenyent el peu dret i donant-nos impuls amb la mà dreta. Repetim a l'altre costat.

3- Repeticions:

Cada exercici es pot repetir unes 8-10 vegades, i la sèrie es pot repetir 3 o 4 vegades, o unir-la a altres càpsules.

4- Contraindicacions:

Persones amb problemes de genolls i lumbars poden adaptar el treball per no forçar la flexió de genolls en excés, i controlar en tot moment el llinar del dolor personal.