

PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL

Vídeo càpsula 7. Equilibri i coordinació

1- Objectius:

- Millorar l'estabilitat postural i l'estabilitat mental.
- Prendre consciència i reforçar els punts bàsics relacionats amb l'equilibri
- Potenciar la musculatura profunda.
- Enfortir tota l'estructura del turmell.
- Treballar l'equilibri entre els dos hemisferis cerebrals, per millorar la coordinació i la concentració.

2- Descripció:

Comencem drets fent-nos un massatge a la planta del peu amb una pilota de tenis, o semblant. Estem uns minuts, i després comparem les sensacions d'un peu i de l'altre. Canviem de peu i repetim.

Drets, amb les cames separades a l'alçada dels malucs, busquem un punt fixe amb la mirada, i intentem ajuntar el pubis amb el melic per corregir la corba de les lumbar i activar la musculatura profunda que ens ajudarà a mantenir l'equilibri. Descarreguem una cama davant nostre, al costat i darrera i fem flexió-punta amb el peu en cadascuna de les posicions. Braços als costats. Canviem de cama. Ens agafem un genoll al pit i mantenim la postura. Canviem de costat.

Repetim la postura de descàrrega amb cama dreta davant i aixequem i baixem uns centímetres, amb el peu en flexió. Repetim obrint la cama al costat, i després endarrere (vigilar de no arquejar l'esquena). Repetim amb l'altre cama.

Per treballar la coordinació, fem unes marxades creuades, aixecant genoll dret i tocant-lo amb el colze esquerre. Podem creuar per darrera tocant-nos el taló contrari, o estirar braç dret endavant amb cama esquerra endarrere.

3- Repeticions:

Fem unes 8-10 repeticions de cada postura

4- Contraindicacions:

Cadascú pot adaptar els exercicis a les seves possibilitats. Si us costen molt, us podeu agafar al respall d'una cadira o una taula, i anar provant de deixar-se anar. Les marxades creuades també es poden fer asseguts.