

## **PAUSES ACTIVES A LA FEINA, DURANT EL TELETREBALL**

### **Vídeo càpsula 8. Abdominals i potenciació a terra**

#### **1- Objectius:**

- Potenciar la musculatura abdominal de manera segura per a l'esquena
- Estirar la cadena anterior

#### **2- Descripció:**

- Comencem a terra asseguts en una màrfega, amb les cames estirades, i separades a la distància dels malucs, i els genolls semi flexionats. Esquena recta, i al treure aire empenyem la punta dels peus cap a nosaltres i el palmell de la mà cap a fora amb els colzes estirats. Anem repetint pujant els braços. Quan arribem a la diagonal de dalt, estirem els braços i allarguem cap a les cames, apropant la panxa ( i no el cap ) a les cuixes. Aguantem la postura uns segons, traient aire i relaxant l'esquena sobre dels genolls. Pugem, flexionant la cama esquerra i obrint els braços cap al mateix costat. Mirem la mà del darrera. Creuem la cama per sobre de l'altra i estirem abductors. Tornem a baixar per repetir-ho tot cap a l'altre costat.
- Amb cames flexionades i els peus recolzats a terra, ens agafem una cama per sota del genoll i fem contrapès entre la cama i el tronc. Anem baixant el tronc cap endarrere a la vegada que la punta del peu fa força en sentit contrari. Les espatlles s'han de mantenir obertes i lluny de les orelles. Aguantem, traient aire i quan no podem més, empenyem la punta del peu cap endavant per pujar amb aquest impuls.
- A terra amb cames flexionades, ens agafem una cama per sota del genoll i l'apropem al pit, i l'altra cama l'estiro a terra. Quan trec aire aixeco el taló del terra uns centímetres i el baixo en inspirar. Flexiono aquesta cama i a l'expirar estiro l'altra cama empenyent el taló cap al cel, sense separar la cuixa de la panxa. Canviem de costat i repetim.
- Amb cames flexionades aixequem la pelvis fent el pont. La pelvis s'ha de mantenir recta. Col·loquem un turmell a sobre del genoll de la cama contrària i al treure l'aire bascul em la pelvis lleugerament. La línia del peu al genoll ha d'intentar estar paral·lela a les nostres espatlles. Canviem de costat.
- Ens agafem les mans per darrera de les cervicals o de la màrfega, amb els colzes oberts, i mantenint la mirada al cel, pugem el tronc uns 45 graus a la vegada que traïem aire. Després ho fem en diagonal, apropant-nos al genoll contrari.
- Estirats panxa avall, estirarem la cadena anterior. Colzes a prop de les costelles, en treure aire premem el pubis contra la màrfega i aixequem el tronc en direcció anterior (seguint la línia de l'esquena- mai fent força endarrere, que forçaríem les vèrtebres lumbars). Ens estirem del tot i ens agafem la cama dreta per darrera. Al treure l'aire, premem el pubis contra la màrfega per estirar quàdriceps i psoes. Estirem l'esquena en postura de Mahoma.

**3- Repeticions:**

Fem unes 8-10 repeticions de cada exercici.

**4- Contraindicacions:**

Tothom pot fer aquests exercicis adaptant-los a les seves possibilitats.