

## Exercicis del Raquis Lumbar

Nom:

Data:

**OBJECTIU:** Mobilitzar la columna lumbar i l'articulació sacroilíaca, així com els malucs. Enfortir els músculs extensors del tronc, la musculatura abdominal i glutis. Millorar l'estàtica lumbar.

**EXECUCIÓ:** Preferentment en una superfície dura. De 30 a 60 minuts una vegada al dia. La figura enquadrada mostra la posició de partida.

1. Amb una cama doblegada, contreure els abdominals (encongint l'estómac), pressionant la zona lumbar contra el terra a la vegada que doblem la cama sobre el pit. Tornar a la posició de partida i aixecar lleugerament la zona lumbar. Alternar les cames.



2. D'esquena, amb els genolls doblegats, contreure els abdominals, pressionant les lumbar contra el terra i doblegant els genolls sobre el pit. Tornar a la posició de partida i aixecar lleugerament la zona lumbar.



3. D'esquena, amb els genolls doblegats, contreure els abdominals pressionant la zona lumbar contra el terra. Conservant aquesta posició, doblegar els genolls sobre el pit i estendre les cames verticalment. A continuació descendir les cames uns centímetres per tornar a la vertical i doblegar els genolls per tornar a la posició de partida.



4. D'esquena al terra, amb els genolls doblegats i els braços estesos cap als costats, dobleguem els genolls sobre el pit, fent després una rotació del abdomen i pressionar lateralment els genolls sobre el terra, el més a prop del braç possible, sense aixecar l'espatlla oposada del terra. Tornar a la posició de partida i alternar el costat.



5. Assentat, amb els genolls doblegats i els braços estesos cap a davant, a l'alçada de les espatlles. Encorbar l'esquena i després posar l'esquena recte, tirant les espatlles cap a darrera sense perdre l'equilibri.



6. De costat, amb la mà del costat inferior sota la nuca i la mà contralateral recolzada al terra, davant del pit. La cama superior es posa estesa a lo llarg de l'eix del cos. Aixequem lateralment la cama, i dobleguem el genoll cap al pit, encorbant la zona lumbar, i després tornem a tirar la cama cap a darrera. Repetir l'exercici amb la cama contralateral.



7. Bocaterrosa, amb les cames esteses i les mans sota el front. Allargar una cama i després encongir-la cap al cos sense doblegar el genoll. Repetir-ho amb l'altra cama.



8. Bocaterrosa, amb les cames esteses i les mans sota el front. Aixecar alternativament una cama i l'altra en extensió.



9. Bocaterrosa, amb les cames esteses i els braços estesos en prolongació del cos. Aixecar simultàniament un braç en extensió i la cama contralateral. Repetir l'exercici amb les extremitats oposades



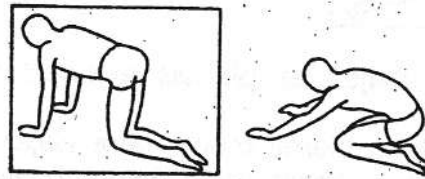
10. Bocaterrosa, amb les cames esteses i les mans sota el front. Aixecar simultàniament les dues cames en extensió.



11. Bocaterrosa, amb les cames esteses i les mans sota el front. Aixecar el cap i el tòrax, amb les mans en el front.



12. De genolls, amb les cuixes i els braços en posició vertical i l'esquena plana. Encongir el ventre, encorbar l'esquena i asentar-se a sobre els talons. Tornar a la posició de partida traient lleugerament l'ña panxa cap a fora.



13. De genolls, encongir el ventre, encorbar l'esquena i asentar-se a un costat dels peus. Tornar a la posició de partida traient la panxa cap a fora. No desplaçar les mans durant l'exercici. Alternar el costat respectivament.



14. De genolls, doblegar un genoll sobre el pit, encorbant molt l'esquena per a posteriorment fer extensió de la cama i tornar a la posició de partida. Alternar una cama i l'altra.



## Cal recordar:

