

EXERCICIS DE COLUMNA

EXERCICIS D'ESTABILITZACIÓ LUMBOPÈLVICA

INCLINACIONS DEL SÒL PÈLVIC EN DECÚBIT SUPÍ



Inclinacions del sòl pèlvic anterior i posterior en decúbit supí per aconseguir una alineació pèlvica neutra i millorar la consciència de la inclinació pèlvica.

Estirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb els peus recolzats. Inspira i exhala progressivament mentre endurís els músculs abdominals i aplanas la zona lumbar fent força contra el terra. Mantén la postura durant 5 segons.

Realitza:

- 10 a 15 repeticions lentes.
- 2 a 3 sèries.

Objectius:

- Millorar el control i la consciència lumbopèlvica.
- Activar els músculs del CORE i del sòl pèlvic.
- Afavorir l'estabilitat lumbar i l'alineació postural correcta.

EXERCICI D'ESTIRAMENT GAT-CAMELL



Flexió i extensió lumbar en posició quadrúpeda per aconseguir una alineació pèlvica neutra i millorar la consciència de la inclinació pèlvica.

Posició quadrúpeda. Tronc i coll alineats. Realitza una extensió del coll i arqueja la columna cap avall. Mantén 10 segons. A continuació, flexiona el coll cap endavant portant el cap cap avall i arqueja l'esquena cap amunt.

Realitza:

- 10 a 15 repeticions lentes.
- 2 a 3 sèries.

Objectius:

- Millorar la mobilitat i flexibilitat de la columna vertebral.
- Reduir la rigidesa lumbar i dorsal.
- Afavorir la coordinació respiratòria i el control postural.

EXERCICI D'OSCIL·LACIÓ DE LA CINTURA PÈLVICA EN CADIRA



Sèrie d'oscil·lacions d'inclinació de la cintura pèlvica d'anterior a posterior assegut per aconseguir una alineació pèlvica neutra i millorar la consciència de la inclinació pèlvica.

Realitza:

- 10 a 15 repeticions lentes.
- 2 a 3 sèries.

Objectius:

- Millorar el control i la mobilitat lumbopèlvica.
- Afavorir una postura asseguda més activa i saludable.
- Activar suaument els músculs profunds del CORE.

EXERCICI D'OSCIL·LACIÓ DE LA CINTURA PÈLVICA DEMPEUS



Oscil·lacions d'inclinació de la cintura pèlvica d'anterior a posterior dempeus per aconseguir una alineació neutra i consciència de la inclinació pèlvica.

Col·loca't dempeus amb els peus separats a l'amplada dels malucs i els genolls lleugerament flexionats. Inspira i porta la pelvis suaument cap endavant, generant una lleugera extensió lumbar. Expira i bascula la pelvis cap enrere, activant la zona abdominal. Mantén el tronc relaxat i realitza el moviment lentament i de manera fluida.

Realitza:

- 10 a 15 repeticions lentes.
- 2 a 3 sèries.

Objectius:

- Millorar la mobilitat i el control de la pelvis.
- Activar el CORE i els músculs estabilitzadors lumbar.
- Afavorir una postura equilibrada i prevenir molèsties lumbar.

EXERCICIS D'ESTABILITZACIÓ DEL CORE

Per millorar l'estabilització del core, la intervenció clau és el reclutament de músculs com el transvers de l'abdomen, el multifid, el diafragma i els músculs del sòl pèlvic. Aquests músculs són essencials per estabilitzar l'abdomen i la columna lumbar, cosa que alhora facilita els moviments de les extremitats i la pròpia columna.

EXERCICI D'ELEVACIÓ BRAÇ-CAMA EN QUADRUPEÀ



Posició quadrúpeda. Esquena recta i coll alineat. Inspira i exhala mentre eleves un braç i la cama contrària. Mantén la postura 5 segons. Torna a la posició inicial i repeteix amb l'altre costat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortir el CORE, glutis major i mitjà, isquiotibials i musculatura erectora de la columna.
- Millorar la coordinació i l'equilibri.
- Fomentar l'activació creuada.

EXERCICI DE PLANXA ABDOMINAL



Col·loca't boca avall recolzant els avantbraços i les puntes dels peus a terra. Alinea el cos des del cap fins als talons, evitant arquejar l'esquena. Activa els músculs abdominals i glutis mentre mantens el coll relaxat. Mantén la posició entre 20 i 40 segons (principiant) o fins a 1 minut (avançat).

Realitza:

- 2-3 sèries.

Objectius:

- Enfortir el CORE i estabilitzar la zona lumbopèlvica.
- Millorar la postura i l'equilibri corporal.
- Augmentar la resistència muscular i prevenir lesions lumbars.

EXERCICI D'INSECTE MORT



Estira't boca amunt amb les cames aixecades i els genolls flexionats a 90° i els braços estesos cap al sostre. Inspira mantenint la zona lumbar en contacte amb el terra. Expira i estira lentament una cama cap al terra i el braç contrari cap enrere. Torna a la posició inicial i alterna l'altre costat.

Realitza:

- 10 a 12 repeticions per costat.
- 2-3 sèries.

Objectius:

- Enfortir els músculs profunds del CORE.
- Millorar el control lumbopèlvic i l'estabilitat de la pelvis.
- Augmentar la coordinació i la consciència corporal.

EXERCICI DE PLANXA LATERAL



Estira't de costat amb les cames esteses i els peus junts. Recolza l'avantbraç inferior a terra, amb el colze alineat amb l'espatlla. Eleva el maluc fins a formar una línia recta des dels peus fins a les espatlles. Mantén la posició entre 20 i 40 segons (principiant) o fins a 1 minut (avançat). Canvia de costat i repeteix.

Realitza:

- 2 a 3 sèries per costat.

Objectius:

- Enfortir els oblics i el CORE lateral.
- Millorar l'estabilitat del maluc i la columna.
- Afavorir una postura equilibrada i prevenir lesions lumbars.

EXERCICI DE PLANXA ABDOMINAL AMB EXTENSIÓ DE CAMA



Col·loca't en posició de planxa recolzant els avantbraços i les puntes dels peus a terra, mantenint el cos alineat del cap als talons. Activa l'abdomen i els glutis per mantenir l'estabilitat pèlvica. Eleva lentament una cama cap enrere sense arquejar l'esquena. Baixa la cama de forma controlada i repeteix amb l'altra cama.

Realitza:

- 10 a 12 repeticions per cama.
- 2-3 sèries.

Objectius:

- Enfortir el CORE, els glutis i la zona lumbar.
- Millorar l'estabilitat pèlvica i el control postural.
- Augmentar la coordinació i la resistència muscular.

[Sol·licita Cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.