

EXERCICIS DE MALUC

EXERCICIS D'ENFORTIMENT DELS ABDUCTORS DEL MALUC

EXERCICI D'ABDUCCIÓ DE MALUC EN DECÚBIT LATERAL



Estirat de costat amb la cama a estirar cap amunt. Elevem la cama recta sense flexionar uns 30-40 cm. Mantenim 5 segons. Risc de dominància del TFL si no es controla la rotació interna de la cama.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment dels abductors del maluc, sobretot del tensor de fàscia lata si no es controla la rotació interna.
- Millora de l'estabilitat de la pelvis i el maluc.

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE CAMA



Estirat cap per amunt, genolls flexionats i peus al terra. Elevar la pelvis contracció dels glutis fins formar línia recta des de les espatlles fins els genolls. Elevar una cama mantenint el genoll a 90° sense perdre alineació ni deixar caure la pelvis. Mantenir uns segons i baixar lentament sense tocar el terra. Repetir amb l'altra cama.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 2-3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortir gluti mitjà i altres estabilitzadors del maluc.
- Enfortir gluti major de la cama de suport.
- Activar isquiotibials i musculatura posterior.
- Millorar estabilitat lumbopèlvica i control del core.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE CAMES I TRACCIÓ AL PIT



Versió avançada de l'anterior. Posició boca amunt, genolls flexionats i peus al terra. Elevar pelvis fins línia recta. Portar un genoll cap al pit agafant-lo amb les mans amb tracció controlada, l'altra cama queda de suport. Baixar i repetir amb l'altra cama.

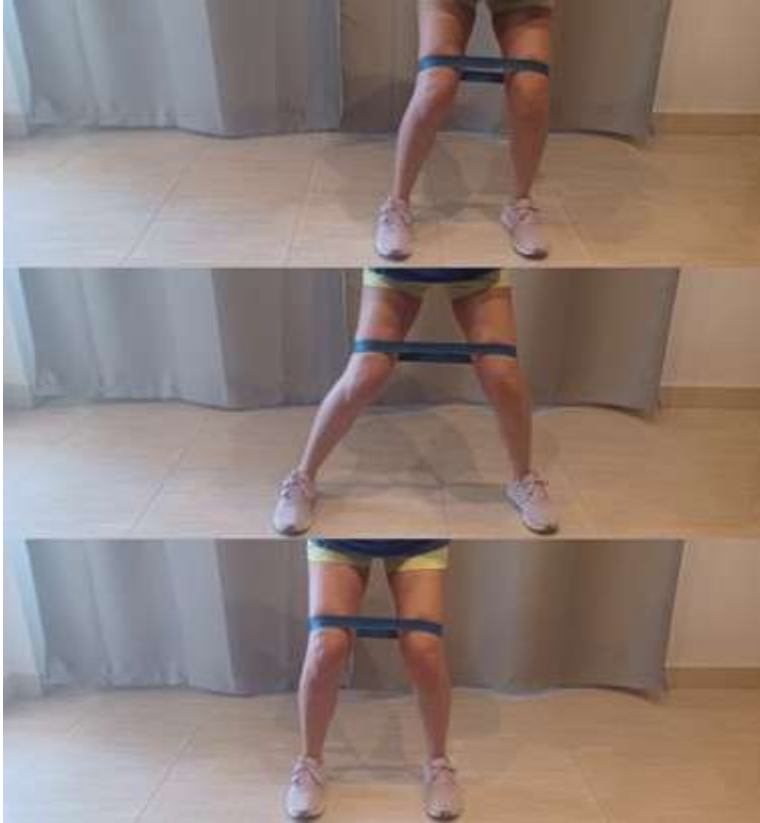
Realitza:

- 10 repeticions.
- 2-3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortir gluti major i isquiotibials de la cama de suport.
- Activar gluti mitjà i estabilitzadors de la pelvis.
- Millorar estabilitat lumbopèlvica i control del core.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE PASSOS LATERALS AMB BANDA AL CUIXA



Donar passos laterals amb banda de resistència sobre cuixes, lleugerament flexionats. Mantindre tensió constant a la banda.

Realitza:

- 10-15 passos per costat.
- 3-4 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE TOC LATERAL AMB BANDA ELÀSTICA AL CUIXA



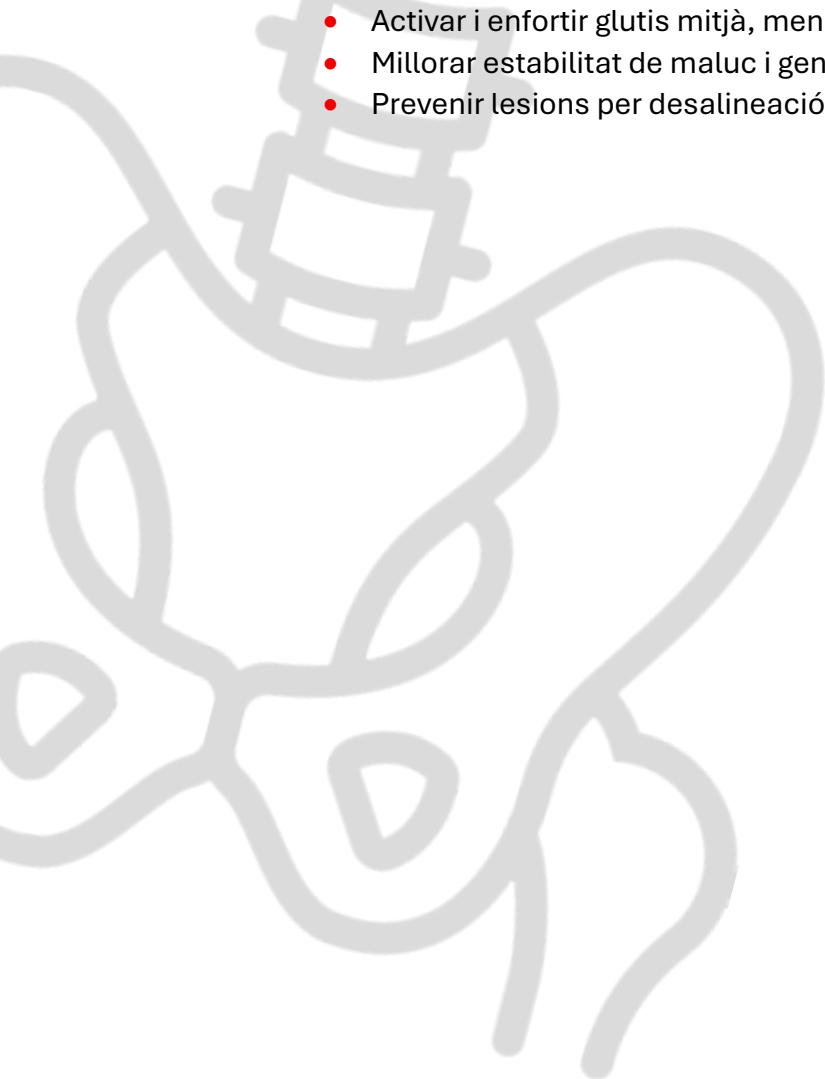
Posició semi-asseguda, banda sobre cuixes. Mantindre una cama fixa mentre l'altra s'estén lateralment tocant terra i tornar al centre. Alternar costat.

Realitza:

- 15 repeticions per costat.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.



EXERCICI DE TOC ANTERIOR I POSTERIOR AMB BANDA AL CUIXA



Posició semi-asseguda banda sobre cuixes. Mantindre una cama fixa, altra s'estén endavant (toc anterior) i enrere (toc posterior), tocant terra suaument. Moviment controlat amb tronco estable.

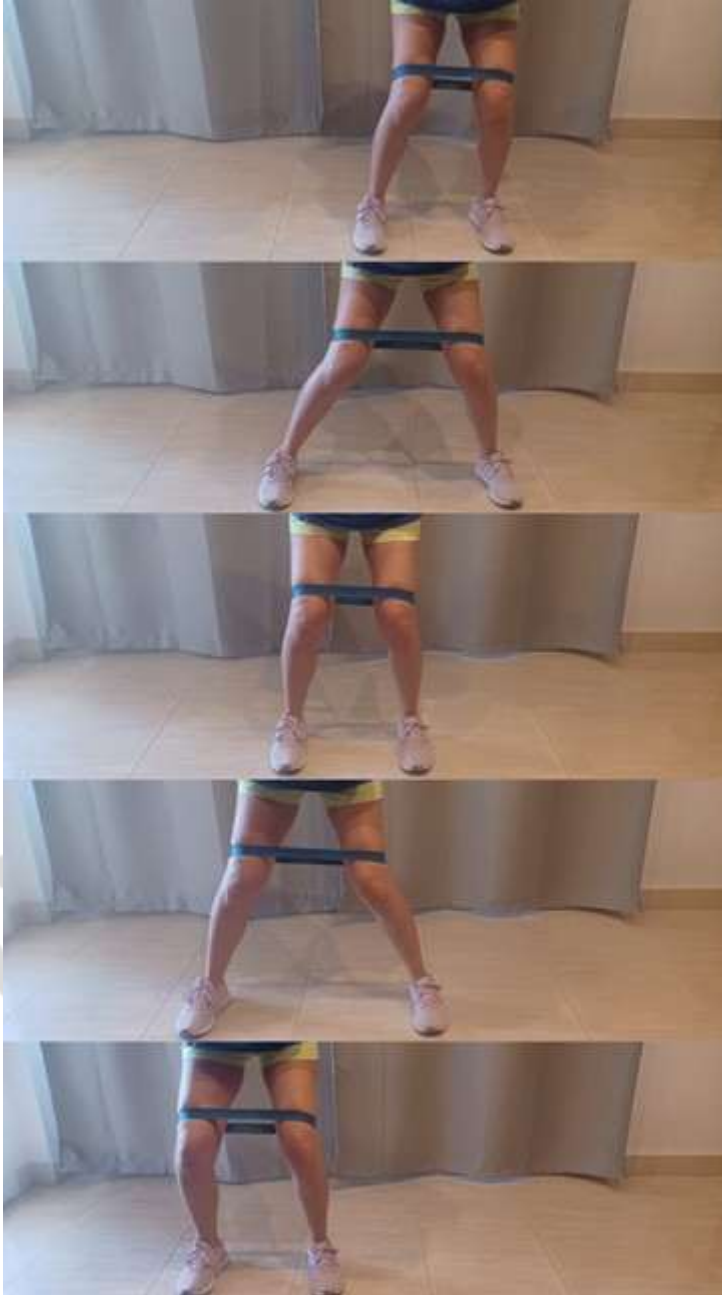
Realitza:

- 10 repeticions per costat (cada repetició inclou toc endavant i enrere).
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE CAMINAR LATERAL AMB BANDA AL CUIXA



Posició semi-asseguda banda sobre cuixes. Passos laterals consecutius amb tensió constant. Repetir en l'altre costat.

Realitza:

- 10 passos per costat.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE TOC LATERAL AMB BANDA AL TURMELL



De peu, banda sobre turmells. Mantindre una cama fixa mentre l'altra s'estén lateralment i torna al centre. Repetir controladament.

Realitza:

- 15 repeticions per costat.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

EXERCICI DE CAMINAR LATERAL AMB BANDA AL TURMELL



Posició semi-asseguda, banda al turmell. Passos laterals controlats amb tensió constant. Repetir al costat contrari.

Realitza:

- 10 passos per costat.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i enfortir glutis mitjà, menor i TFL.
- Millorar estabilitat de maluc i genolls.
- Prevenir lesions per desalineació o debilitat.

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