

## EXERCICIOS POSTURAIS

Os trastornos musculoesqueléticos aparecen, na maioría dos casos, cando o esforzo físico realizado, como por exemplo unha falta de equilibrio e coordinación entre a forza e a flexibilidade mostrada polos músculos no momento de elevar un peso, de manter unha posición incorrecta ou, simplemente, como consecuencia dunha sobrecarga de tipo mecánico, supera a capacidade dos compoñentes do sistema musculoesquelético.

A práctica de exercicios de estiramento, ademais de mellorar directamente o funcionamento do sistema musculoesquelético do organismo, tamén prevén estes trastornos. A capacidade preventiva destes exercicios é evidente. Coa práctica, os exercicios suaves de estiramento alivian os músculos, tendóns e articulacións doridos.

### EXERCICIOS DE ESTIRAMENTO E FORTALECEMENTO

- Realizar os exercicios respirando amodo, ritmicamente e sentindo o estiramento do grupo muscular.
- Executar os movementos de forma lenta, alcanzando as posicións finais sen forzar, sen chegar á dor e sen se balancear nin facer rebotes.
- Os exercicios de estiramento débense manter uns 5-7 segundos. Se se realizan ao finalizar a xornada, hai que os alongar ata os 10-15 segundos.
- Aquelas persoas que padezan algunha lesión previa deben consultar un médico ou fisioterapeuta que lle indicará os exercicios máis adecuados no seu caso.

### ESTIRAMENTOS DA COLUMNA CERVICAL

O obxectivo destes exercicios é mobilizar o segmento cervical e corrixir a súa estática defectuosa, relaxar a musculatura da caluga e da cintura escapular.

#### Exercicio 1

Colocarémonos sentados ou de pé, diante dun espello, se é posible.

#### Execución

Inclinar alternativamente a cabeza cara á esquerda, e despois cara á dereita.



#### Exercicio 2

Colocarémonos sentados ou de pé, diante dun espello, se é posible.

#### Execución

Débese virar ata notar o estiramento da musculatura. (Dicir NON coa cabeza).



### ESTIRAMENTO DE TRAPECIOS

Colocarémonos sentados ou de pé, diante dun espello, se é posible.

#### Execución

Primeiro realizaremos un xiro de 45°. Seguidamente débese flexionar a cabeza ata que o queixo contacte co peito.



Colocarémonos de pé ou sentados, coas mans apoiadas a un punto de apoio horizontal.

#### Execución

Consiste en levar a pelve cara a atrás e facer descender o tronco, mantendo os codos e os xeonllos estendidos.

## EXERCICIOS POSTURAIS

### ESTIRAMENTO DAS COSTAS (COLUMNNA DORSAL E LUMBAR)

#### Exercicio 1

Tombado boca arriba cos brazos ao longo do corpo.

##### Execución

Levar o xeonllo dereito ao peito. Axudamos coas mans para realizar os últimos graos de flexión (os ombreiros relaxados).

Volver á posición de partida e repetir coa outra perna.



#### Exercicio 2

Tombado boca arriba con flexión de xeonllos.

##### Execución

Levar ambos os xeonllos ao peito e axudarse coas mans para os últimos graos de flexión (os ombreiros relaxados). Manter a cabeza apoiada no chan.

Posteriormente levaremos a cabeza cara aos xeonllos provocando desta maneira un estiramento da parte superior das costas.



#### Exercicio 3

Colocarémonos boca arriba cos xeonllos flexionados. E os brazos estirados en cruz.

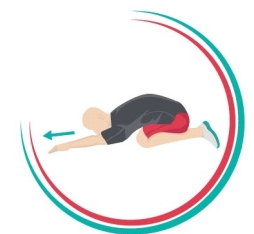
##### Execución

Deixamos caer os xeonllos cara ao lado esquerdo, rotando a columna lumbar. Aumentamos o estiramento con axuda da man esquerda, exercendo forza sobre xeonllo dereito. A cabeza debe virar en sentido contrario ás pernas.

#### Exercicio 4

Apoiar os glúteos nos talóns e estirar os brazos cara a adiante todo o que se poida tentando de levar as palmas pegadas ao chan.

Manter de 5-7 segundos e volver á posición inicial.



#### Exercicio 5

De pé, cos nocellos e os pés separados aproximadamente 10 cm

##### Exercicio

Flexionar os xeonllos inclinando o tronco cara adiante á vez que poñemos as mans no chan.

Manter o pescozo, dorso e rexión lumbar aliñados, sen separar os talóns do chan.



### FORTALECEMENTO ABDOMINAIS



#### Exercicio 1

Colocarémonos boca arriba cos xeonllos flexionados. As plantas dos pés sobre o plano do chan e os brazos cruzados sobre o peito. A vista fixada nun punto por encima de nós.

##### Execución

Elevar a cabeza e o tronco uns 30 °

## EXERCICIOS POSTURAIS

### Exercicio 2

Tombado boca arriba cos xeonllos flexionados e cos brazos ao longo do corpo.

#### Execución

Contraer o abdome para borrar a lordose lumbar.

Elevar as pernas e pedalear ao aire mantendo apoiadas as cadeiras.



### FORTALECEMENTO GLÚTEOS



Colocarémonos boca arriba cos xeonllos flexionados e os brazos estirados en cruz.

#### Execución

Elevamos a pelve ata manter a horizontalidade con tronco e os xeonllos. Podemos incrementar o nivel de esforzo se elevamos un dos pés e o aliñamos co tronco e os xeonllos. A pelve non debe superar a horizontalidade de tronco e os xeonllos.

### ESTIRAMENTOS DO OMBREIRO E O BRAZO



#### Exercicio 1

Colocarémonos de pé, co cóbado e o ombreiro dereitos estendidos, e apoiados nun marco ou nun punto de apoio vertical.

#### Execución

Sen mover o brazo dereito, viraremos o tronco cara á esquerda ata que sinta o estiramento.

### Exercicio 2

Colocarémonos de pé ou sentados, coas mans entrelazadas e os cóbados estendidos.

#### Execución

Sen mover os brazos, consiste en separar as mans do corpo e separar os omoplatas o máximo posible, coas palmas viradas cara a adiante. Realizar o exercicio coas mans a distintas alturas.



### ESTIRAMENTO DO ANTEBRAZO-PULSO



Colocarémonos de pé ou sentado, co brazo estendido cara a adiante.

#### Execución

Parte anterior: empuxaremos coa outra man a palma da man e os dedos cara a atrás, sen mover o brazo.

Parte posterior: empuxaremos coa outra man o dorso da man e os dedos cara a atrás e logo cara a adiante, sen mover o brazo.

### ESTIRAMENTO MAN-DEDOS

#### Exercicio 1

Man dereita aberta cos dedos estirados, forzar o polgar cara ao pulso.

#### Execución

Manter a tensión 20 segundos e repetir coa outra man.



## EXERCICIOS POSTURAIS

### Exercicio 2

Man dereita aberta cos dedos estirados, forzar o índice cara ao pulso.

#### Execución

Manter a tensión 20 segundos e repetir na outra man.



## ESTIRAMENTOS DE PERNAS

### Exercicio 1

Colocarémonos de pé.

#### Execución

Consiste en coller coa man dereita o nocello da perna dereita e levar a perna ao glúteo. Realizaremos o mesmo exercicio coa perna contraria.



### Exercicio 2

Colocarémonos de pé.

#### Execución

Ergueito coas pernas abertas e os pés separados, adiantaremos unha perna, de modo que a cadeira e o xeonllo formen un ángulo de 90°, coa perna de atrás no chan. Coas mans colocadas nas cadeiras, levaremos o xeonllo adiantado cara a adiante, de modo que os ángulos da cadeira e o xeonllo diminúan e aumente a extensión da outra cadeira.



### Exercicio 3

Colocarémonos de pé, coas mans apoiadas nunha parede e separado dela uns 50-100 cm.

#### Execución

Inclinaremos unha perna cara adiante mantendo estirada a outra, sen despegar a planta do pé do chan. Variante flexionando un pouco o xeonllo da perna posterior. Realizaremos o mesmo exercicio coa perna contraria.



## FORTALECEMENTO DE PERNAS

Colocarémonos de pé, cun pé lixeiramente por diante do outro e separados entre si uns 30-40 cm.

#### Execución

Coas mans apoiadas na cintura, flexionamos os xeonllos mantendo as costas rectas. Aumentar progresivamente o percorrido de descenso, e ir intercambiando a posición do pé adiantado.

