



POSTURES BÀSIQUES PER A PREVENIR LESIONS FENT EXERCICI

DE PEUS

- Cames lleugerament flexionades, planta dels peus ben recolzades al terra.
- Pelvis lleugerament basculada sense forçar.
- Esquena recta. Hem d'imaginar que algú ens tiba "de la cua", és a dir, creixem cap amunt però des del darrere i no pas aixecant la barbeta.

ESPATLLA

- Sempre que hi hagi màxima distància entre l'espatlla i les orelles.
- Els omòplats com si es volessin ajuntar (però sense forçar).

BAIXAR EL TRONC CAP ALS PEUS

- El primer pas és allargar la columna cap amunt, barbeta enganxada al coll i vaig rotant vasculant la pelvis, mirant-me el melic, flexionant cames fins arribar amb les mans al terra.
- El pes del cos està més recolzat als dits dels peus tot i que els talons no s'aixequen del terra. Amb això aconseguim estirar la part posterior, tant esquena com cames.

PER TENIR L'ABDOMINAL I LA PELVIS BEN COL·LOCADA

- Fer com si ens cordéssim la cremallera dels pantalons texans (poso la panxa endins i vasculo pelvis lleugerament).
- Això en totes les posicions.

ROTACIONS DEL COS

- Si giro el cos cap a la dreta o l'esquerre, la cadera no pot seguir el moviment.
- Abans d'iniciar el moviment, he d'allargar la columna cap amunt i llavors fer la rotació. Si no ho fem així, els discs intervertebrals pateixen ja que fem un moviment "en baieta" i els discs es xafen lleugerament.

FLEXIONS DE CAMES (sentadilles, splits, passes...)

- És vital que hi hagi una correcta alineació de les articulacions per tal d'evitar lesions:
 - El genoll alineat sempre amb els dits dels peus.
 - El genoll no pot estar per davant dels peus quan fem la sentadilla de peus. Això ho aconseguim "ensenyant el cul", és a dir, tirant-lo cap enrere.

ESTIRATS PANXA ENLAIRE

- Tindrem les cames flexionades amb les plantes dels peus al terra, pelvis basculada i el transvers activat.

ESTIRATS DE COSTAT

- Angle de 90° entre cos i cames i també amb la articulació del genoll.
- El braç que toca al terra, estirat i el cap recolzat a sobre el bíceps. No recolzem la orella sobre el palmell perquè la postura de l'esquena no seria la correcta. El colze de l'altre braç, toca al terra pel davant del cos. Així tindrem el cos ben col·locat.