

EXERCICIS DE MALUC

EXERCICIS PER AL MALUC EN RESSORT

ESTIRAMENT DE LA BANDA ILIOTIBIAL



Dret. Creuem per darrere la cama del costat que volem estirar. Braços per sobre del cap ajuntant les mans. Ens inclinarem lateralment cap al costat que hem creuat la cama per darrere fins a notar sensació de tensió. Quan comencem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi disminuint. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor**. Canviem de cama.

Objectius:

- Alleujament tensional a la cara externa del maluc.
- Estirament de la cintilla iliotibial i del múscul tensor de la fascia lata.
- Millora de l'equilibri articular del maluc.

ESTIRAMENT DE GLUTIS I PIRAMIDAL



Seient. Creuem la cama que volem estirar davant de la cuixa de la cama estirada al terra. Col·loquem el peu recolzat al terra per fora del genoll de la cama estirada. Traccionem del genoll amb la mà cap a l'espatlla oposada a la cama a estirar fins a notar tensió. Quan comencem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi disminuint. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament tensional dels glutis i del piramidal.
- Alleujament del síndrome piramidal.
- Millora de l'equilibri articular i flexibilitat del maluc.

ESTIRAMENT DELS FLEXORS DE MALUC DE PEU



Dret davant d'una paret. Dobleguem el genoll i agafem el turmell de la cama a estirar. Portem el taló cap als glutis i el genoll cap a darrere fins a notar tensió. Quan comencem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi disminuint. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament tensional i rigidesa de la cara frontal del maluc.
- Millora de la postura i prevenció de l'anteversió pèlvica.
- Millora de l'equilibri articular i flexibilitat del maluc.

EXERCICI DE SENTADILLA AMB SUPORT



Dret amb l'esquena recolzada a una paret. Descem per flexionar els genolls i els malucs. Mantenim 5 segons

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment muscular dels quàdriceps, glutis i isquiotibials.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural.

ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS AL TERRA



Tumbat bocarra. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Flexionem un maluc, elevant la cama amb el genoll estirat al màxim possible fins a sentir tensió. Agafem la cuixa amb els braços. Quan comencem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Només cal estirar fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi disminuint. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor**. Canviem de cama.

Objectius:

- Millora de la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament tensional de la zona lumbar.
- Millora del posicionament pèlvic i l'equilibri articular del maluc.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA TOMBAT DE COSTAT



Tumbat de costat amb la cama a estirar cap amunt. Enlairarem la cama recta sense flexionar uns 30-40cm. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment dels abductors del maluc, sobretot del tensor de la fascia lata.
- Millora de l'estabilitat de la pelvis i el maluc.

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE LA CAMA



Tumbat bocarra. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb els peus recolzats. Prenem aire i l'exhalem a mesura que elevem la pelvis i alineem els quàdriceps amb el cos. Enlairarem un peu amb el genoll estirat. Mantenim la postura 5 segons. Tornem a la postura inicial i repetim amb l'altre extremitat, inclinant-nos cap a l'altre costat.

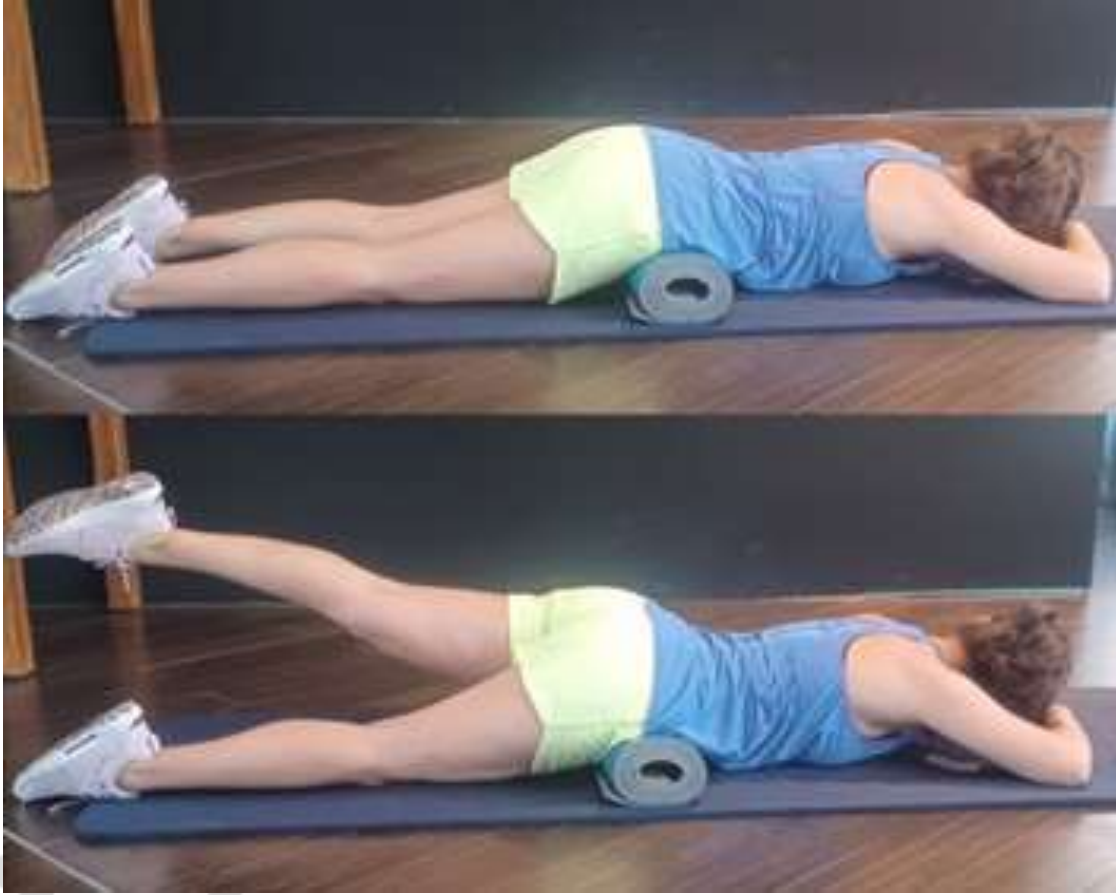
Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment del Core, glutis major i mig i isquiotibials.
- Millora postural columna.
- Millora de l'estabilitat pèlvica.

EXERCICI D'EXTENSIO DE MALUC TOMBAT



Tumbat boca avall. Rodet al abdomen baix. Estenem cap amunt una cama sense doblegar el genoll ni girar el maluc. Mantenim 5 segons.

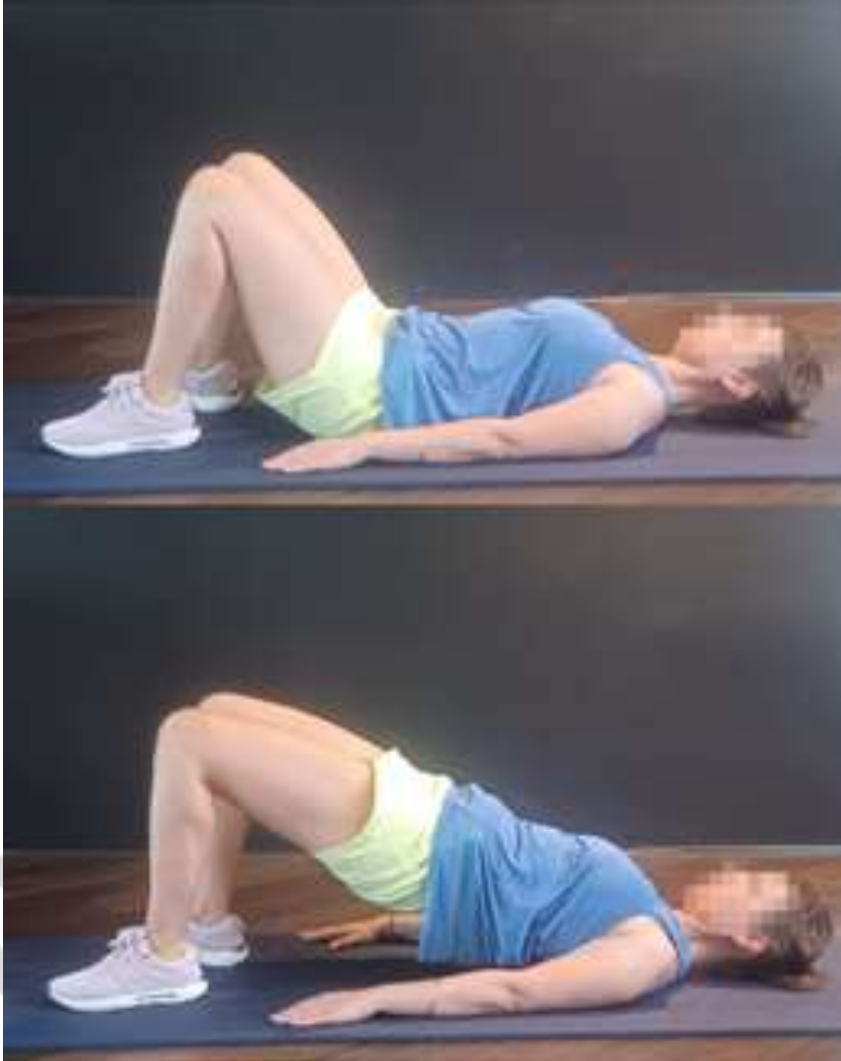
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels isquiotibials i glutis majors.
- Millora de l'estabilitat pèlvica i columna lumbar.

EXERCICI DE PONT



Tumbat boca avall. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb els peus recolzats. Flexionem els malucs cap amunt fins a alinear els quàdriceps amb el tronc. Mantenim la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura glútia.
- Activació de la musculatura isquiotibial.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural global.

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