

Exercicis per fer a casa

La salut dels vostres genolls



Objectius

- Millorar la salut dels genolls.
- Estirar la part posterior de la cama. (isquiotibials i tríceps sural).
- Reforçar la cara anterior de la cuixa (quàdriceps).

A tenir en compte

- Utilitzeu una superfície dura (llit, terra...).
- Heu de fer sèries de 10 vegades 3 cops (10-10-10).
- Entre exercici i exercici heu de descansar com a mínim 10 segons (compteu fins a 10 aprox.).
- Es recomana fer-ho de 2 a 3 cops al dia.
- Si no podeu fer l'exercici amb pes, podeu fer-ho sense.

Material necessari

- Pes 1-2 kg per dones
- Pes 3-4 kg per homes
- Llençol o goma elàstica
- Tovallola

Important: si feu aquests exercicis per estirar i reforçar la musculatura amb regularitat, procurant fer-los correctament, podreu mantenir la salut dels genolls.

Estiraments de la part posterior de la cama (isquiotibials i tríceps sural)

1 Feu una pressió amb el genoll cap avall, mentre els dits dels peus van en direcció cap al genoll. S'ha de notar un estirament per sota del genoll. Manteniu la posició 10 segons, descanseu i repetiu.



2 Podeu fer servir un llençol o una goma elàstica. Agafant els extrems amb les mans, l'aguanteu per sota dels dits dels peus amb la cama completament recta. Sense doblegar el genoll, aixequem tota la cama, aguantant la posició 10 segons, baixeu-la, descanseu i repetiu.



3 Drets, poseu enrere la cama que cal estirar, amb el peu recte, seguint una línia de les rajoles, sense aixecar el taló de terra, flexioneu l'altra cama tant com pugueu, amb el cos lleugerament inclinat cap endavant i l'esquena recta. Manteniu la posició 10 segons, descanseu i repetiu.



**NO
AIXEQUEU
EL PEU DE
TERRA**

RECORDEU...

Per fer bé aquests exercicis heu de notar que la part posterior de la cama s'estira. No reboteu: és perjudicial i us podeu fer mal a la musculatura que preteneu estirar.

Per reforçar la cuixa (quàdriceps)

1 ISOMÈTRICS DE QUÀDRICEPS. Amb la cama recta, pressioneu el genoll cap avall, turmell en flexió (dits del peu mirant al sostre). Manteniu la posició 10 segons, descanseu i repetiu.



2 ISOMÈTRICS DE QUÀDRICEPS AMB RESISTÈNCIA PROXIMAL. Col·loqueu un pes damunt la tibia, just per sota del genoll. Amb el turmell flexionat a 90° i el genoll pressionant cap avall, aixequiu la cama recta 3-4 dits de la superfície. Manteniu així la cama amb el pes 10 segons, baixeu-la, descanseu i repetiu.



Flexoextensió de genoll

1 Amb la pilota sota la cama, doblegar i estirar el genoll, suauement.



Exemple de pesos per les extremitats inferiors

Podeu comprar-los en botigues esportives o confeccionar a casa uns saquets amb sorra, arròs, lleties, etc.

