

DINAMITZACIÓ MOTORA DE COLUMNA

En aquest bloc aprendrem com realitzar el treball de mobilitat de la columna vertebral per trams; cervical, dorsal i lumbar, i de forma conjunta.

MOBILITAT DE LA COLUMNA LUMBAR

- **En bipedestació:** inclinació lateral i lleu extensió i flexió de la zona. (Figura n.1)
 - Amb suport a la paret o al terra (limitada per l'eix frontal i sagital)
 - Sense suport.
- **En quadrupèdia:** inclinació lateral i lleu extensió i flexió de la zona. (Figura n.2)



Figura n.1

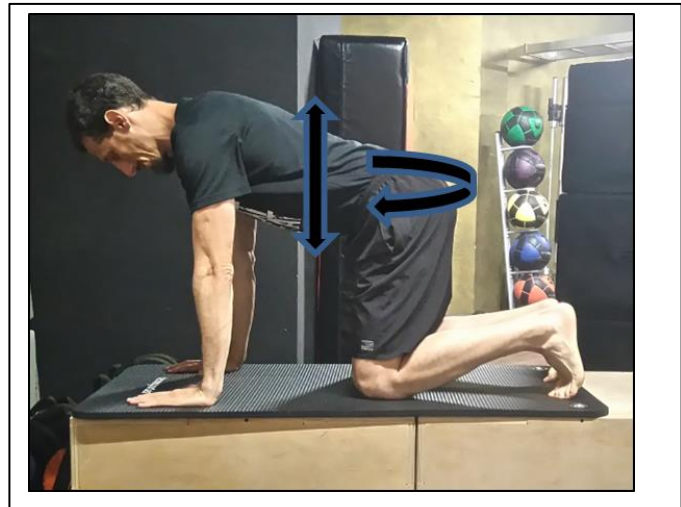


Figura n.2

MOBILITAT DE LA COLUMNA DORSAL

- **En bipedestació:** Inclínació lateral i lleu extensió i flexió de la zona. (Figura n.3)
 - Amb suport a la paret o al terra (limitada per l'eix frontal i sagital)
 - Sense suport (ampliarem la mobilitat total en tots els seus plànols i eixos amb la rotació)
- **En quadrupèdia:** Inclínació lateral, flexoextensió i moviment circular. (Figura n.4)



Figura n.3



Figura n.4

MOBILITAT DE LA COLUMNA CERVICAL

- **En bipedestació:** Inclínació lateral, flexoextensió, antero-posteriorització, lateralització del coll, més les rotacions. (Figura n.5)
 - Amb suport a la paret (limitada per l'eix frontal i sagital)
 - Sense suport (ampliarem la mobilitat total en tots els seus plànols i eixos)
- **En quadrupèdia:** de difícil execució ja que requereix d'un màxim control de la cintura escapular (Figura n.6).



Figura n.5

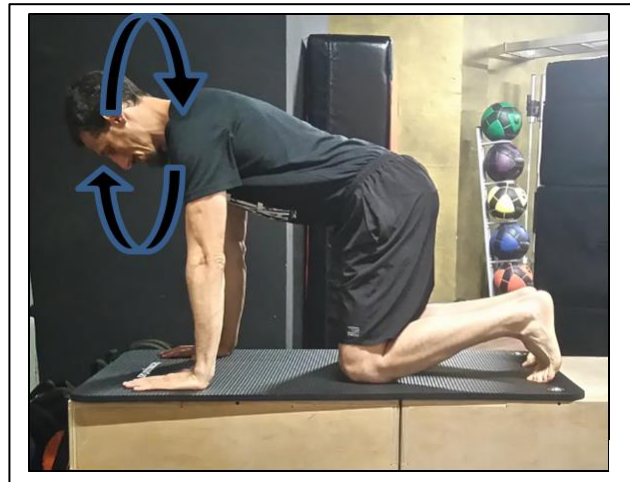


Figura n.6

VARIANTS A TERRA

Treball escapular i toràcic mantenint la pelvis fixa

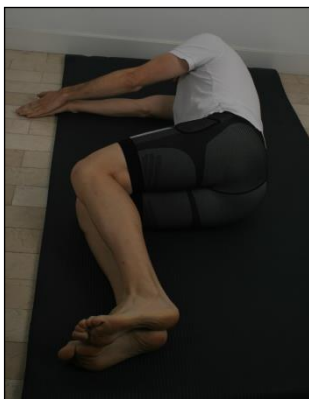


Figura n.7

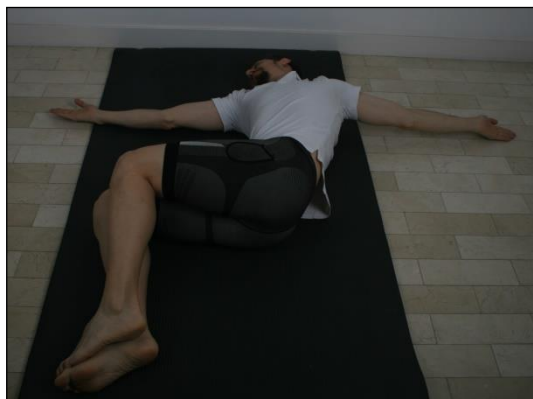


Figura n.8

Des de la posició d'inici (tombat en decúbit lateral i amb els palmells de les mans junts), la mà superior anirà recorrent el braç i la zona pectoral mantenint el contacte amb el cos fins arribar a estendre el braç completament. La persona procurarà mantenir el màxim contacte amb el terra amb el braç amb el que executa el moviment. Tornem per on hem vingut (Figures n.7 i n.8).

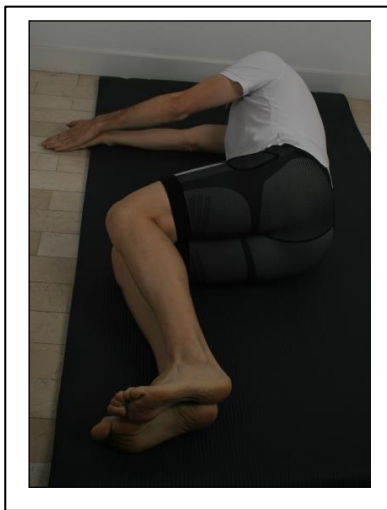


Figura n.9

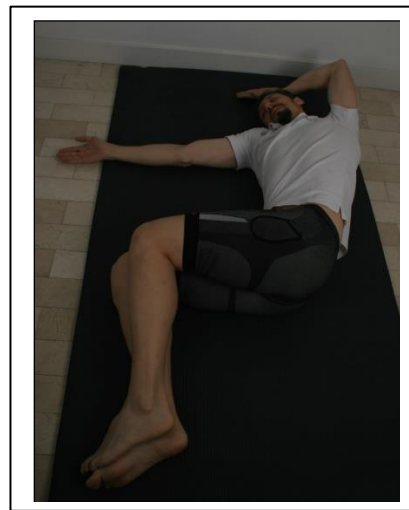
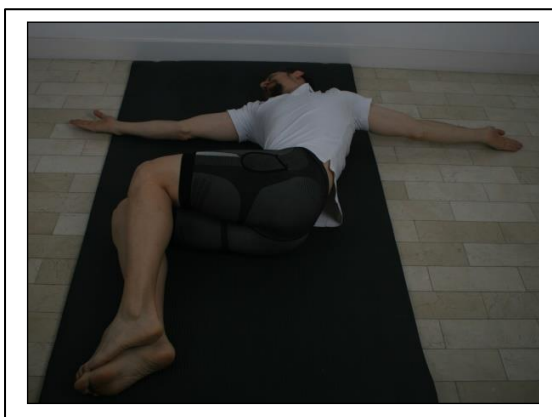


Figura n.10

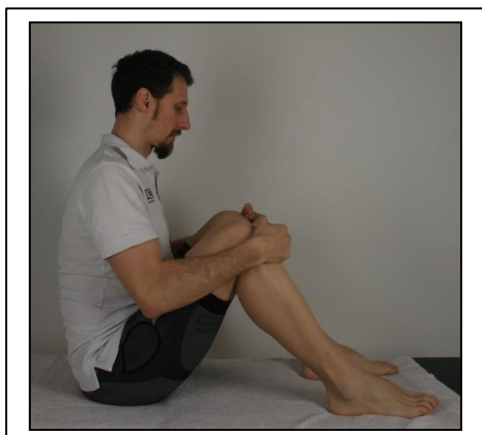


Des de la posició inicial anteriorment descrita, la persona col·locarà el dors de la mà situada a sobre, en contacte amb el palmell de la mà contrària. A partir d'aquest punt anirà flexionant el colze i rotant el tronc, passant el dors de la mà per sobre del cap, fins a estendre el braç. Tornarem pel mateix camí, fins arribar lleugerament més lluny que la mà que ha estat estàtica a terra, fent "créixer" i allargant el braç.

Figura n.11

ROLL UP

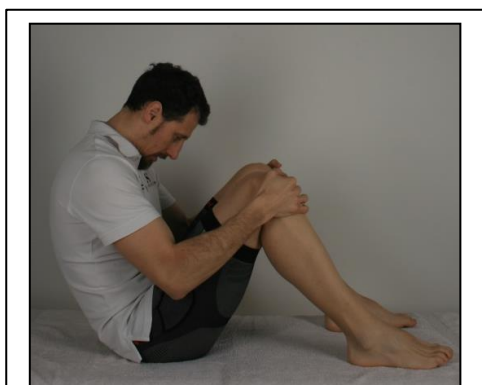
Per facilitar el moviment de la pelvis realitzarem un exercici molt utilitzat per diversos mètodes (Pilates, Feldenkrais ...) que és conegut per "roll up".



Posició 1 (Figura n.12)

Assegut a terra, sent els ísquiums i ajuda't de les mans per equilibrar-i fer força per poder posar l'esquena dreta, porta la coroneta cap al sostre. En aquesta acció inspira.

Figura n.12



Posició 2 (Figura n.13)

Disminueix la força exercida per les mans dels genolls, flexiona el coll portant la barbata cap a l'estènum, arrodonint el tronc, fins a sentir com el sacre entra en contacte amb el terra. En aquesta acció espira.

Figura n.13

Claus per assistir a la persona: col·loca les mans al cap dels fèmurs i acompanya'l amb el gest per ajudar a la persona a prendre consciència del moviment i obtenir així una major comprensió del que està realitzant.

PARAVERTEBRALS

Partint des de la posició de decúbit pron, la persona progressarà el moviment inicial en tres fases per activar tota la musculatura erectora de la columna, reclutant al seu torn el transvers abdominal per donar suport al moviment des de la pelvis (també es pot fer de peu).

A la primera imatge (Figura n.14) enlairarem el cap i el tronc lleument, deixant anar l'aire i portant el melic cap a la columna vertebral. Els braços s'han de mantenir relaxats igual que les cames. (Possiblement puguis observar com la persona que fa el moviment busca algun tipus de sinergia en la musculatura de les cames, normalment la flexió dorsal del peu).

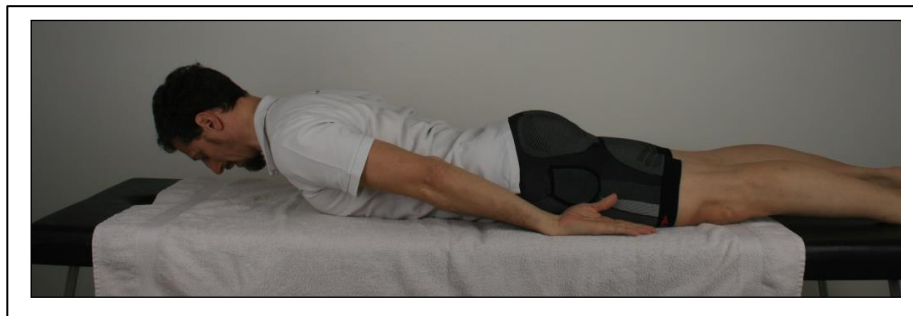


Figura n.14

A la segona imatge (Figura n.15) la persona activarà els rotadors externs del braç activant al seu torn les fibres inferiors del dorsal ample i del pectoral major, encarregades de portar les mans cap als peus, aconseguint així estabilitzar les dues cintures, la pelviana i l'escapular, mitjançant els erectors espinals.



Figura n.15

A la tercera imatge (Figura n.16), la persona acabarà de fer la hiperextensió sumant també l'extensió de les cervicals. Arribats a aquest punt podem buscar la mobilitat del coll inclinant-lo cap al costat que ens vagi millor.

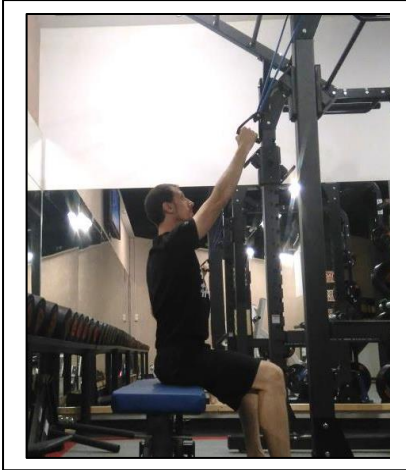


Figura n.16

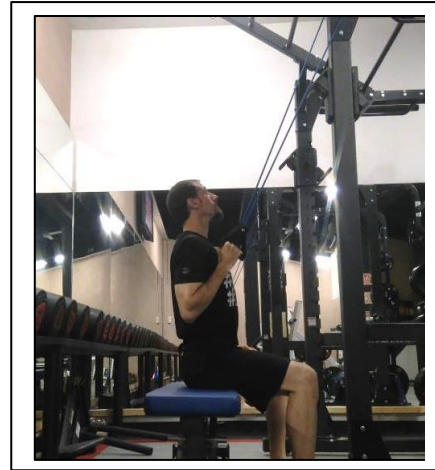
TREBALL DE FORÇA PEL GRAN DORSAL

POSICIÓ:

1. Assegut

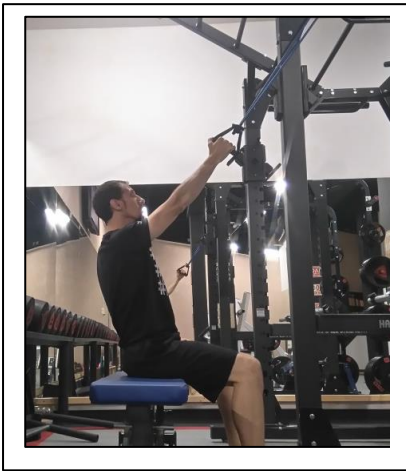


A

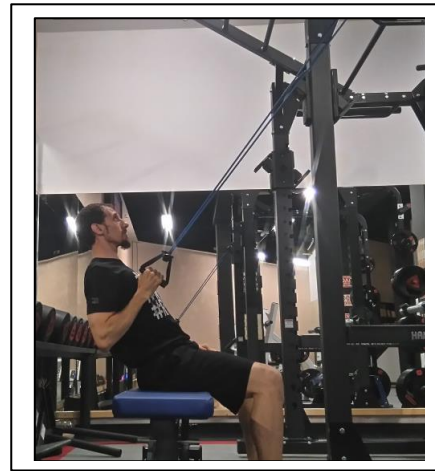


B

2. Inclinat



A

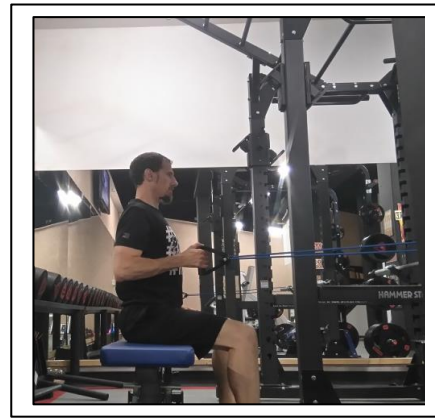


B

3. Perpendicular



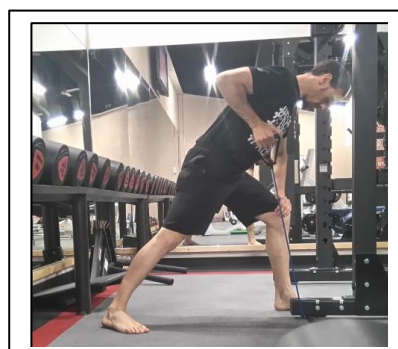
A



B

4. Declinat

Variant l'acció de la palanca des de la perpendicular fins una mica per sota dels 90° respecte a l'espatlla.



B