

LA PRÀCTICA

EXERCICIS INDIVIDUALS I GLOBALS

Ensenyarem als nostres clients els moviments perquè siguin autònoms. Partirem des de la posició més fàcil per dirigir-nos a la més difícil.

Aprendran a fer aquests moviments sota les 8 premisses de l'ordre que hem vist anteriorment.

1	Facilitació del moviment (aprenentatge)	5	Major velocitat.
2	Mateix moviment diferents posicions.	6	Augmentar la càrrega amb un pes
3	Baixa velocitat i poca càrrega.	7	Augmentar la càrrega amb resistència elàstica
4	Resistència intel·ligent* (en consulta)	8	Repetir el punt 2 abans de fer el següent pas

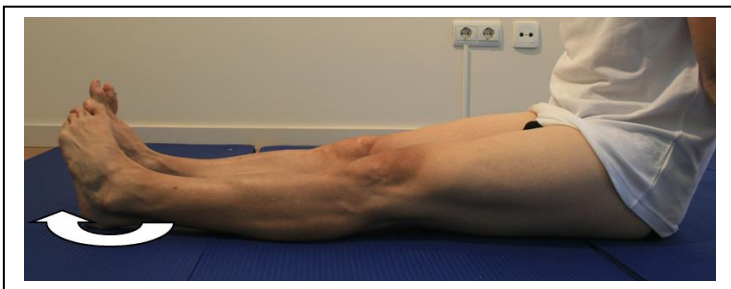
BALANCEJOS



Figura n.2 **Figura n.3**

Aquest és un exercici orientat a la propiocepció de la planta del peu i l'articulació tibiastagalina. Mantinent els genolls en extensió, has de balancejar-te cap endavant i cap enrere, mantenint els dits i el taló a terra durant tot el balanceig. Bipodal (**figura n.2**), monopodal (**figura n.3**)

TIBIAL POSTERIOR



Porta el peu cap a supinació. Intenta fer-ho amb els dits relaxats, pot passar que un excés de força els flexioni. (**Figura n.4**)

Figura n.4

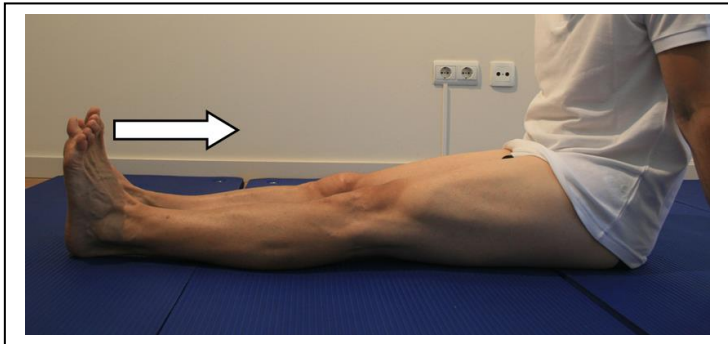


Figura n.5

Per activar el tibial anterior i els extensors dels dits hem de fer la flexió dorsal del peu. Aquesta acció la podem realitzar asseguts en una cadira o tamboret o a terra.

La forma més fàcil de sentir el moviment és quan el realitzem completament estirat a terra. **(Figura n.5)**

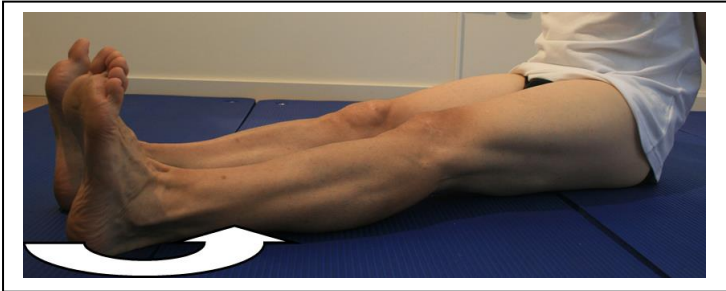


Figura n.6

Per activar els peroneals, has de rotar el peu cap a fora, intentant portar la part externa del peu cap al turmell. El contacte del taló amb el terra és una bona referència per rotar sobre ell. **(Figura n.6)**

GASTROCNEMIS I SOLI

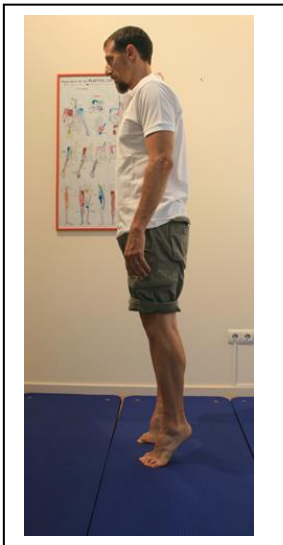
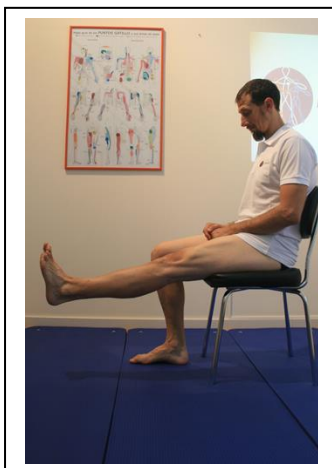


Figura n.7

Per treballar els gastrocnemis t'has de posar de puntetes, per treballar els solis fas el mateix moviment amb els genolls flexionats. Una manera de treballar els solis és assegut en una cadira i realitzar la flexió plantar. **(Figura n.7)**

QUÀDRICEPS



Asseguts, realitzarem l'extensió de la cama. **(Figura n.8)**. Per treballar l'extensió del genoll de forma completa, es requereix estar assegut més elevat, com en una taula si no es té opció a una llitera.

D'altra banda, es pot treballar des de la posició de decúbit supí mantenint l'extensió del genoll.

Una altra variant des de la mateixa posició, partint des de la flexió de maluc, és buscar l'extensió del genoll. Aquest moviment és més fàcil per que hi ha menys pes per a l'articulació del maluc.

Figura n.8

ISQUIOTIBIALS

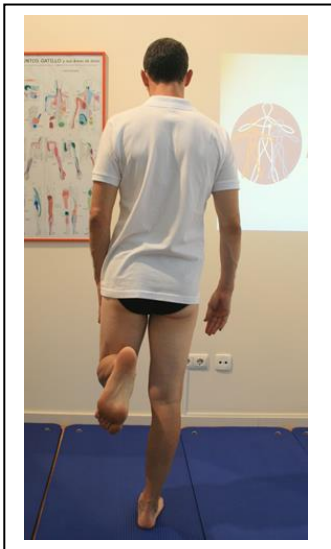


Figura n.9

Per realitzar el treball sobre els isquiotibials, hem de portar el taló cap al gluti.

L'execució d'aquest exercici si estem de peu ens obliga a ser monopodal, pel que si notem que el client durant el moviment perd l'equilibri, li aconsellarem que tingui un suport frontal. La congestió muscular màxima s'aconseguirà quan la flexió de genoll hagi creuat els 90°; això és degut a la resistència constant que ens està oferint la força de la gravetat.

Aquest fet farà que en decúbit pron sigui al contrari, en els primers 90° és quan notarem el treball i en arribar a la perpendicular perdrem la força de la contracció (**Figura n.10**).

En el cas que ens interressi treballar en aquesta postura serà el moment d'utilitzar la resistència manual.

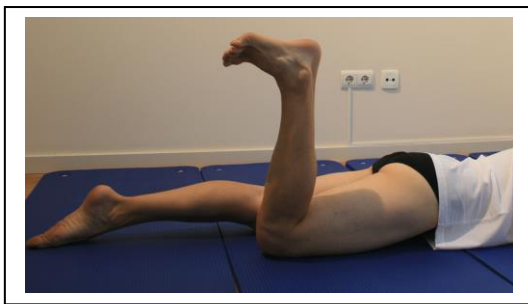


Figura n.10

ELS MOVIMENTS GLOBALS DES DEL MALUC

Començarem de peu, amb suport (una cadira, la paret)

De peu sense suport.

Estirats a terra de costat

Estirats a terra en supí.

D1

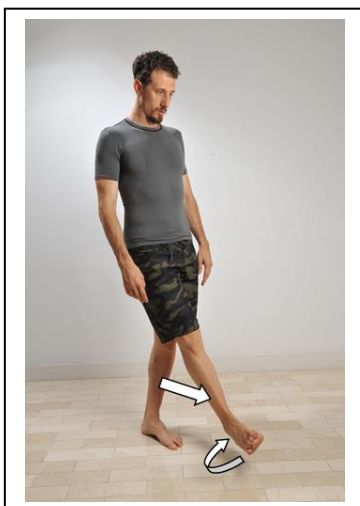


Figura n.11



Figura n.12

D1 per al maluc:

Anterior. Rotació externa, adducció i flexió.

Posterior. Rotació interna, abducció i extensió.

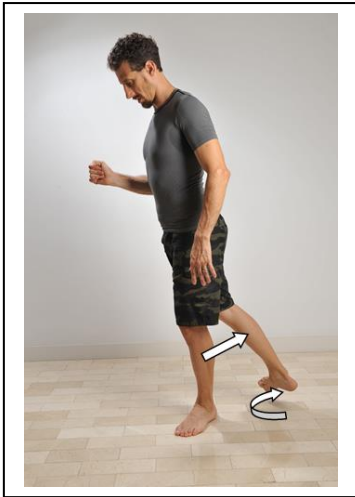


Figura n.13



Figura n.14

D2 per al maluc:

Anterior. Rotació interna, abducció i flexió.

Posterior. Rotació externa, adducció i extensió.

D1

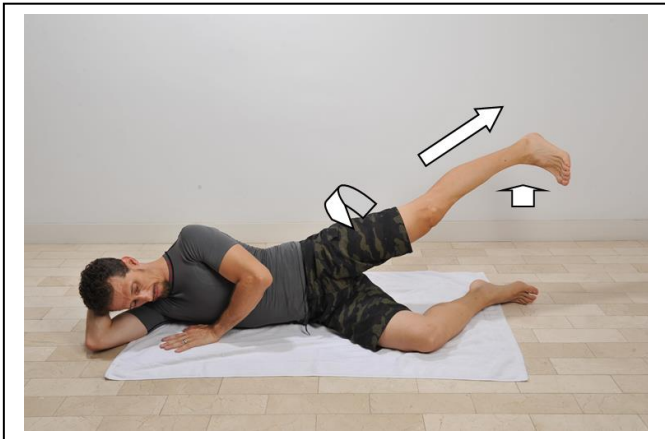


Figura n.15



Figura n.16

Inici anterior des de D1 i acabant en D2



Figura n.17