EN FORMA!

L'EXERCICI FÍSIC, EL MILLOR ALIAT

Exercicis d'estabilitat lumbopèlvica (*core stability*), hipopressius i de relaxació

2

Fundació "la Caixa"

EN FORMA!

L'EXERCICI FÍSIC, EL MILLOR ALIAT

Exercicis d'estabilitat lumbopèlvica (*core stability*), hipopressius i de relaxació

2

Fundació "la Caixa"

EDICIÓ:
Fundació Bancària "la Caixa"

PRODUCCIÓ:
Toni Bové, fisioterapeuta

ASSESSORAMENT:
Dr. Alfonso Cruz-Jentoft, director de la Unitat de Geriatria, Hospital Ramón y Cajal
Dr. Antoni Salvà, director de la Fundació Salut i Envelliment
Dr. Jesús Fortuño, fisioterapeuta, especialista en esport i gent gran, Universitat Ramon Llull

DISSENY GRÀFIC:
Cèl·lula, Acció Creativa

IL·LUSTRACIONS:
Cèl·lula, Acció Creativa

TRADUCCIÓ:
SdC Solució de Continuïtat

IMPRESSIÓ:
Quadern Graf, SL

Pl. de Weyler, 3 – 07001 Palma
D. L.: B 21447-2018

Índex

Presentació institucional

A l'Obra Social "la Caixa" impulsem programes d'envelliment actiu que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones en situació de més vulnerabilitat, basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, la humanitat i la solidaritat.

La salut i el benestar són un dels eixos d'activitat que desenvolupa el Programa de Gent gran, mitjançant diferents activitats, amb l'objectiu d'oferir recursos, informació i orientació sobre hàbits saludables que poden ajudar les persones a envellir saludablement.

Dins d'aquest eix s'inscriuen les noves activitats *En forma 1!* i *En forma 2!*, que amplien l'oferta i treballen amb intensitat l'exercici orientat a millorar la condició física de les persones.

El resultat és un programa que combina criteris científics sobre l'activitat de diferents tipus d'exercici per mantenir i millorar la condició física de la gent gran amb les seves aspiracions sobre com les activitats els han de suposar un al·licient i els han de ser significatives.

Esperem que sigui útil per a tota la gent gran i que contribuïm a millorar-ne el dia a dia.

Introducció a *En forma 2!*

El taller *En forma 2!* es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopèlvica, o *core stability*, mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a la gent gran.

Core stability

L'estabilitat lumbopèlvica o *core stability* es basa en l'estabilitat de la zona central del cos. És un concepte funcional que s'empra habitualment per referir-se de manera conjunta a les estructures musculars i osteoarticulars de la part central del cos, sobretot del raquis dorsolumbar, la pelvis i els malucs. Els exercicis es comencen des de posicions tolerables, fàcils i de baixa intensitat i, de mica en mica, es progressa en dificultat.

Gimnàstica hipopressiva

És un mètode de treball que enforteix la musculatura del perineu i recol·loca les vísceres de la zona simultàniament. Es fan diverses postures que, combinades amb una respiració especial, d'una banda fan que el diafragma s'elevi i actuï elevant també el paquet visceral i, de l'altra, provoquen la contracció del sòl pelvià i abdominal.

Exercicis de relaxació

Relaxar-se no s'ha d'entendre només com una forma de descans, sinó també com una manera de fer, amb més eficàcia i sense fatiga, tasques

que poden esgotar físicament. Els exercicis de relaxació ajuden a adquirir el to muscular adequat per fer les activitats diàries i motores economitzant energia.

Beneficis d'aquests exercicis, amb un treball continuat i progressiu

- Millora de la capacitat pulmonar i la funció visceral general.
- Treball de la musculatura abdominal, amb reducció del perímetre abdominal.
- Treball de la incontinència urinària i de les disfuncions de caràcter sexual, en treballar de manera reflexa la musculatura del sòl pelvià.
- Millora de la salut del raquis, a través de la tonificació de la musculatura abdominal i de l'alliberament del diafragma.

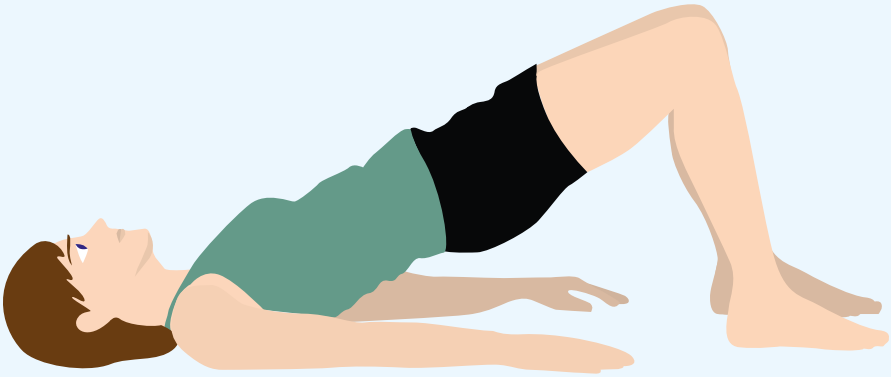
Sessions

A causa de la intensitat dels exercicis, les sessions duran 30 minuts. A les sessions inicials s'ensenya l'execució de la tècnica perfecta. La durada dels exercicis és de 15 minuts. Un dels objectius d'aquesta activitat és poder crear hàbit, de manera que cada sessió es fa dues vegades a la setmana.

CORE
EXERCICIS BÀSICS

Exercici 1

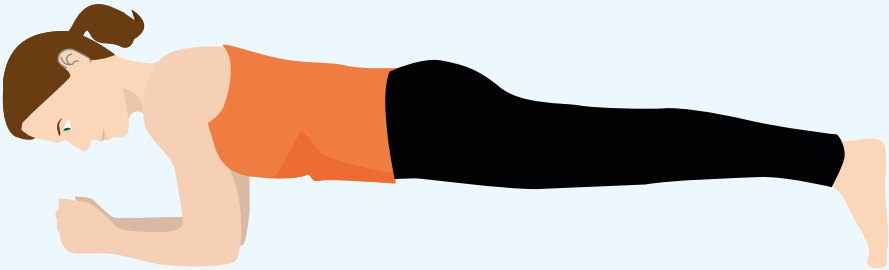
Pont



Posició	Persona ajaguda amb les cames flexionades i els genolls lleugerament separats
L'exercici, pas a pas	• Aixequem el cul de terra notant la contracció dels músculs glutis • És primordial estabilitzar la pelvis en un pla frontal
Temps	Mantenim la posició durant 15-20 segons
Repeticions	3

Exercici 2

Planxa frontal



Posició	Persona ajaguda de bocaterrosa i aguantant-se sobre els colzes
L'exercici, pas a pas	• Ens aixequem de terra recolzant-nos sobre els genolls, mantenint el cos totalment recte i mirant de corregir les curvatures de l'esquena (hiperlordosi, hipercifosi...) • Posteriorment, fem l'exercici recolzant-nos sobre la punta dels peus
Temps	Mantenim la posició durant 10-15 segons
Repeticions	3

Exercici 3

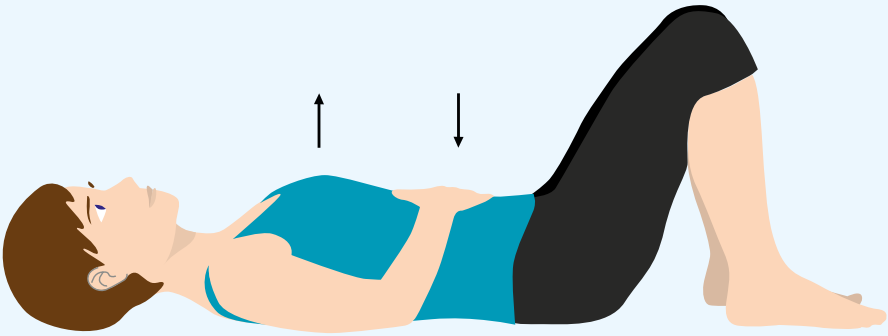
Quadrupèdia dreta i esquerra

Posició	Persona en quadrupèdia
L'exercici, pas a pas	• Estirem un braç i la cama contrària, i mantenim la posició 10-15 segons • Fem una lleugera tracció del braç cap amunt i de la cama cap avall • Canviem de braç i de cama • L'esquena ha d'estar totalment recta, sense compensacions i corregint les curvatures
Temps	Mantenim la posició durant 10-15 segons
Repeticions	3 amb cada cama

HIPOPRESSIUS
EXERCICIS BÀSICS

Exercici 1

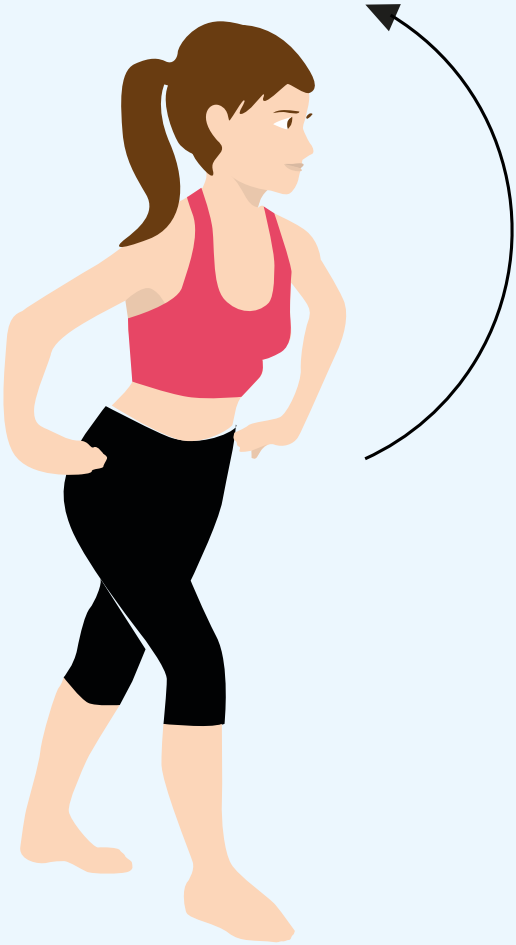
Contracció del transvers



Posició	Persona ajaguda d'esquena amb les cames flexionades
L'exercici, pas a pas	• Respiració diafragmàtica i, en el moment de l'espiració, fem una contracció del transvers (amaguem la panxa) mantenint les costelles obertes, i alhora sostenint la lordosi fisiològica estable (ni l'arquegem ni l'aplanem) • L'objectiu sempre és mantenir el transvers contret i estabilitzar la pelvis
Temps	Mantenim la posició 10-15 segons. Mentrestant, anem respirant toràcicament
Repeticions	5

Exercici 2

Cama avançada



Posició	Persona dreta, amb una cama avançada i el tronc lleugerament inclinat cap endavant, recolzant el pes del cos principalment en la cama avançada
L'exercici, pas a pas	• Estirem l'esquena (autoelongació i barbeta doble) i aixequem els braços amunt en prolongació amb l'eix del cos i fent força cap amunt • Mantenint aquesta posició es fa l'exercici
Repeticions	3

Exercici 3

Posició de platja

Posició	Aquesta postura és molt indicada per a persones que tenen dolor lumbar, ja que és una de les millors per disminuir la tensió de la musculatura de l'esquena i de les cames. Persona asseguda a terra amb les cames estirades cap endavant
L'exercici, pas a pas	• Flexionem els turmells de manera que les puntes dels peus quedin mirant cap amunt • Flexionem una mica els genolls • Drecem l'esquena, amb les mans a l'altura dels malucs i les puntes dels dits mirant cap a dins • Fem l'apnea respiratòria. En el moment de tancar la gola, pugem els braços enlaire • Quan no puguem aguantar més l'apnea, abaixem els braços
Repeticions	3

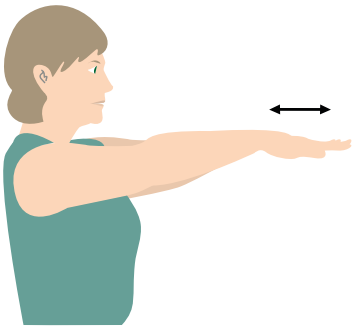
RELAXACIÓ
EXERCICIS BÀSICS

1

Posició
Persona dreta

L'exercici, pas a pas
- Ajuntem les cames
- Elevem els braços estesos i relaxats fins a l'altura del pit amb els palmells cap avall
- Els sacsegem com si ens volguéssim eixugar les mans

Repeticions
2

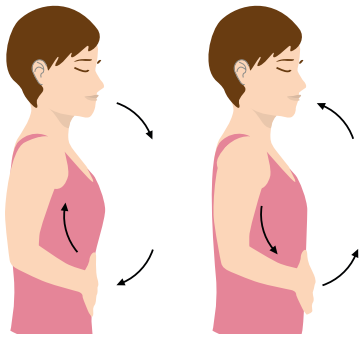


2

Posició
Persona dreta

L'exercici, pas a pas
- Posem una mà sobre l'altra a l'altura del melic
- Tanquem els ulls i agafem aire mirant d'inflar l'abdomen com un globus
- Quan espirem, l'abdomen es desinfla

Repeticions
2



3

Posició
Persona dreta

L'exercici, pas a pas

- Posem les mans a l'altura de les axil·les com si volguéssim empènyer un objecte
- Agafem aire i, en espirar, estenem els braços com si empenyéssim alguna cosa. És important mantenir els braços relaxats en tot moment, fins i tot quan els estenem

Repeticions
2

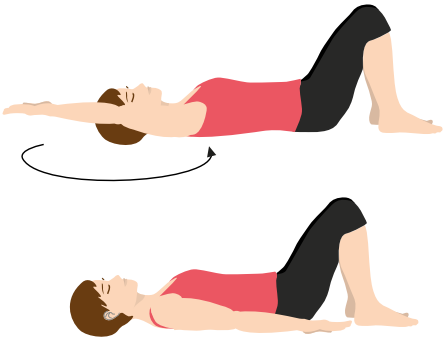
4

Posició
Persona ajaguda d'esquena, amb les cames flexionades

L'exercici, pas a pas

- Elevem els braços per sobre del cap al mateix temps que inspirem fins que arribem a unir-los darrere del cap
- Tornem espirant i portant els braços pel costat del cos

Repeticions
2



5

Posició
Persona estirada a terra, amb les cames estirades i els braços per sobre del cap

L'exercici, pas a pas

- Contraiem (endurim) tots els músculs uns 3 segons i després els relaxem completament
- Sentim que pesem tant que ens fonem amb el terra
- Ho repetim unes quantes vegades, fins que obtinguem aquesta sensació de pesantor

Repeticions
3

Quan acabem, ens quedem en una posició còmoda sense moure'ns ni fer res en especial, només gaudint del moment i respirant molt lentament, deixant-nos anar

Notes

Notes

Notes

Notes

Tipus de paper emprats en aquesta publicació:

Paper de la coberta:
Torraspapel Creator Silk FSC Mix Credit 300 g

Paper interior:
Torraspapel Creator Silk FSC Mix Credit 115 g

Servei d'Informació
Obra Social "la Caixa"
900 22 30 40
De dilluns a diumenge, de 9 a 20 h
https://obrasociallacaixa.org

Fundació "la Caixa"