

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 Envel·liment

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 Continuitat

IMPRESSIÓ:

Quadern Graf, SL

© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa", 2018

Pl. de Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 21447-2018

Índex

Presentació institucional	5
Introducció a <i>En forma 2!</i>	6
Core. Exercicis bàsics.....	9
Exercici 1. Pont.....	10
Exercici 2. Planxa frontal.....	12
Exercici 3. Quadrupèdia dreta i esquerra.....	14
Hipopressius. Exercicis bàsics.....	17
Exercici 1. Contracció del transvers.....	18
Exercici 2. Cama avançada.....	20
Exercici 3. Posició de platja.....	22
Relaxació. Exercicis bàsics.....	25

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 actui 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.

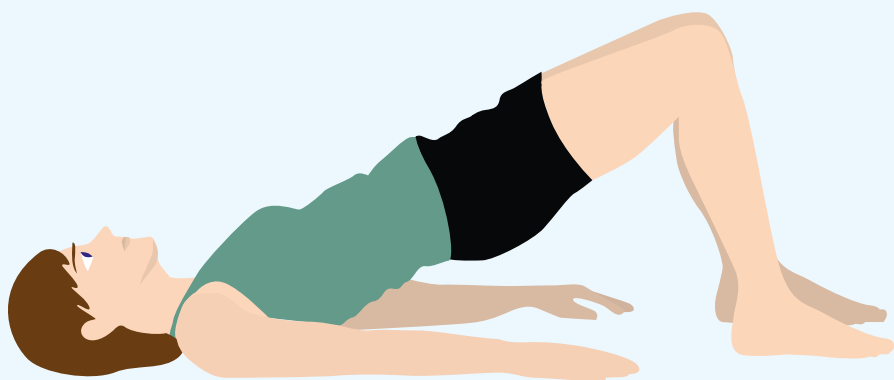
Sessions

A causa de la intensitat dels exercicis, les sessions duren 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

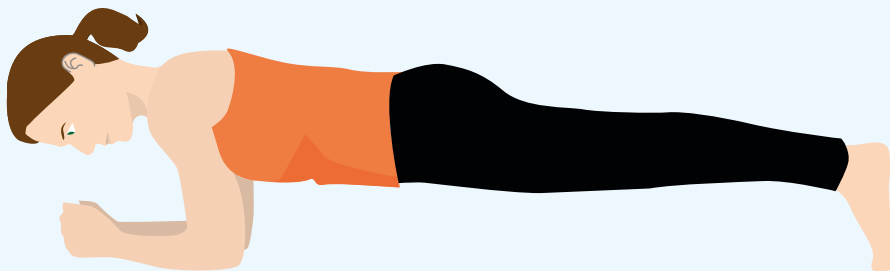
Pont



Posició	Persona ajaguda amb les cames flexionades i els genolls lleugerament separats
L'exercici, pas a pas	<ul style="list-style-type: none">• Aixequem el cul de terra notant la contracció dels músculs glutis• És primordial establitzar la pelvis en un pla frontal
Temps	Mantenim la posició durant 15-20 segons
Repeticions	3

Exercici 2

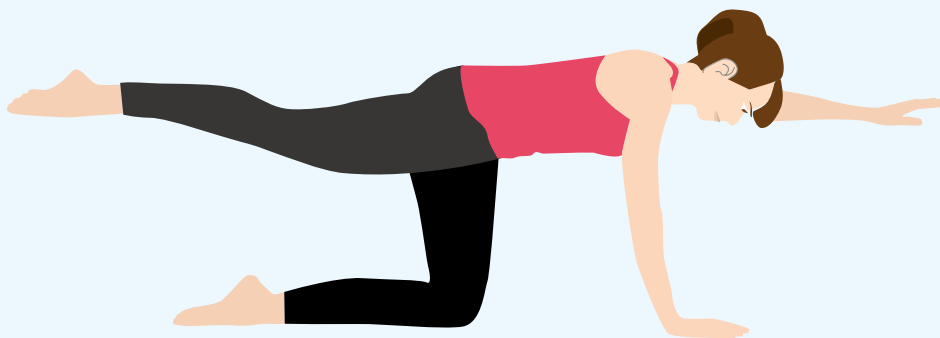
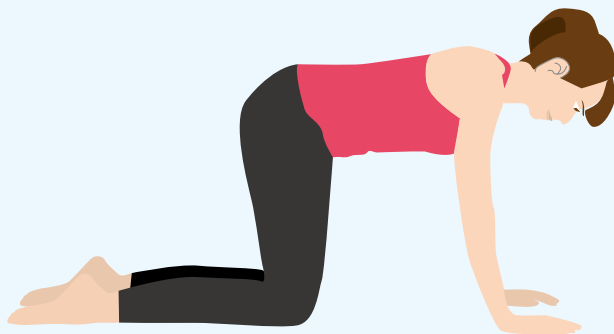
Planxa frontal



Posició	Persona ajaguda de bocaterrosa i aguantant-se sobre els colzes
L'exercici, pas a pas	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased from 10.5 million to 12.5 million. The public sector has become a major employer in the UK, and this has implications for the way in which the public sector is managed and the way in which it is funded.

The public sector is a complex and diverse organisation, and it is difficult to define it precisely. However, it is generally understood to include the following:

- The central government, including the Treasury and the Home Office.
- The local authorities, including the police and the fire service.
- The health service, including the National Health Service (NHS).
- The education system, including the schools and the universities.

The public sector is a major employer in the UK, and it has a significant impact on the economy. The public sector is a major source of government revenue, and it is also a major source of government expenditure. The public sector is a complex and diverse organisation, and it is difficult to define it precisely. However, it is generally understood to include the following:

- The central government, including the Treasury and the Home Office.
- The local authorities, including the police and the fire service.
- The health service, including the National Health Service (NHS).
- The education system, including the schools and the universities.

The public sector is a major employer in the UK, and it has a significant impact on the economy. The public sector is a major source of government revenue, and it is also a major source of government expenditure. The public sector is a complex and diverse organisation, and it is difficult to define it precisely. However, it is generally understood to include the following:

- The central government, including the Treasury and the Home Office.
- The local authorities, including the police and the fire service.
- The health service, including the National Health Service (NHS).
- The education system, including the schools and the universities.

The public sector is a major employer in the UK, and it has a significant impact on the economy. The public sector is a major source of government revenue, and it is also a major source of government expenditure. The public sector is a complex and diverse organisation, and it is difficult to define it precisely. However, it is generally understood to include the following:

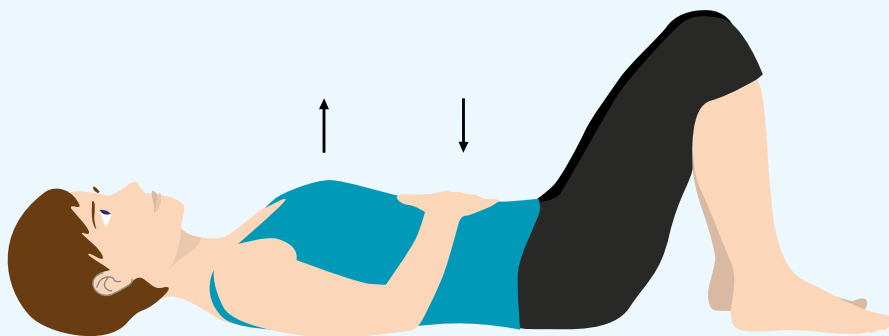
- The central government, including the Treasury and the Home Office.
- The local authorities, including the police and the fire service.
- The health service, including the National Health Service (NHS).
- The education system, including the schools and the universities.

HIPOPRESSIUS

EXERCICIS BÀSICS

Exercici 1

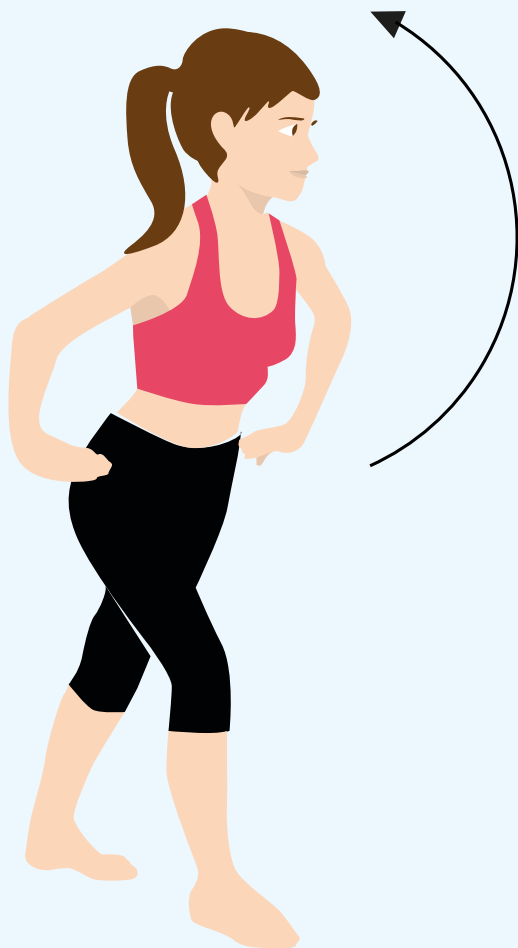
Contracció del transvers



Posició	Persona ajaguda d'esquena amb les cames flexionades
L'exercici, pas a pas	<ul style="list-style-type: none">• Respiració diafragmàtica i, en el moment de l'expiració, 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	<ul style="list-style-type: none">• Estirem l'esquena (autoelongació i barbata 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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

the 1990s, the number of people who are employed in the service sector has increased in all countries. The increase is most pronounced in the United States and the United Kingdom.

There are several reasons for the increase in the service sector. One reason is that the service sector has become more important in the economy. Another reason is that the service sector has become more attractive to workers. A third reason is that the service sector has become more profitable. A fourth reason is that the service sector has become more dynamic.

The increase in the service sector has led to a number of changes in the labor market. One change is that the service sector has become more flexible. Another change is that the service sector has become more competitive. A third change is that the service sector has become more innovative.

The increase in the service sector has also led to a number of challenges. One challenge is that the service sector has become more volatile. Another challenge is that the service sector has become more global. A third challenge is that the service sector has become more complex.

The increase in the service sector has also led to a number of opportunities. One opportunity is that the service sector has become more diverse. Another opportunity is that the service sector has become more inclusive. A third opportunity is that the service sector has become more sustainable.

The increase in the service sector has also led to a number of questions. One question is whether the service sector will continue to grow. Another question is whether the service sector will become more important in the economy. A third question is whether the service sector will become more dynamic.

The increase in the service sector has also led to a number of debates. One debate is about the future of the service sector. Another debate is about the role of the service sector in the economy. A third debate is about the impact of the service sector on society.

The increase in the service sector has also led to a number of studies. One study is about the growth of the service sector. Another study is about the structure of the service sector. A third study is about the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of policies. One policy is to support the growth of the service sector. Another policy is to improve the structure of the service sector. A third policy is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of trends. One trend is that the service sector is becoming more important in the economy. Another trend is that the service sector is becoming more dynamic. A third trend is that the service sector is becoming more global.

The increase in the service sector has also led to a number of forecasts. One forecast is that the service sector will continue to grow. Another forecast is that the service sector will become more important in the economy. A third forecast is that the service sector will become more dynamic.

The increase in the service sector has also led to a number of predictions. One prediction is that the service sector will continue to grow. Another prediction is that the service sector will become more important in the economy. A third prediction is that the service sector will become more dynamic.

The increase in the service sector has also led to a number of conclusions. One conclusion is that the service sector is becoming more important in the economy. Another conclusion is that the service sector is becoming more dynamic. A third conclusion is that the service sector is becoming more global.

The increase in the service sector has also led to a number of recommendations. One recommendation is to support the growth of the service sector. Another recommendation is to improve the structure of the service sector. A third recommendation is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of suggestions. One suggestion is to support the growth of the service sector. Another suggestion is to improve the structure of the service sector. A third suggestion is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of proposals. One proposal is to support the growth of the service sector. Another proposal is to improve the structure of the service sector. A third proposal is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of plans. One plan is to support the growth of the service sector. Another plan is to improve the structure of the service sector. A third plan is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of strategies. One strategy is to support the growth of the service sector. Another strategy is to improve the structure of the service sector. A third strategy is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of initiatives. One initiative is to support the growth of the service sector. Another initiative is to improve the structure of the service sector. A third initiative is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of programs. One program is to support the growth of the service sector. Another program is to improve the structure of the service sector. A third program is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of projects. One project is to support the growth of the service sector. Another project is to improve the structure of the service sector. A third project is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of activities. One activity is to support the growth of the service sector. Another activity is to improve the structure of the service sector. A third activity is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of actions. One action is to support the growth of the service sector. Another action is to improve the structure of the service sector. A third action is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of measures. One measure is to support the growth of the service sector. Another measure is to improve the structure of the service sector. A third measure is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of steps. One step is to support the growth of the service sector. Another step is to improve the structure of the service sector. A third step is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

The increase in the service sector has also led to a number of actions. One action is to support the growth of the service sector. Another action is to improve the structure of the service sector. A third action is to reduce the impact of the service sector on the labor market.

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

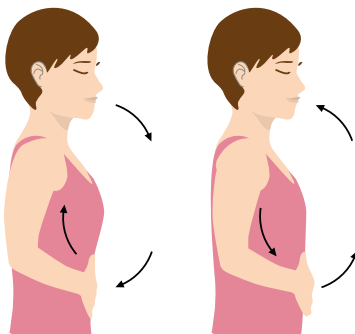
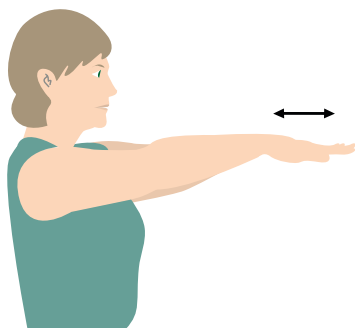
Persona dreta

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

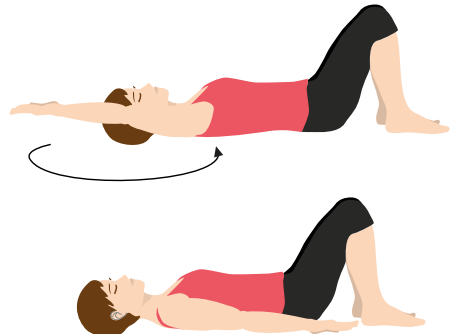
Persona ajagada d'esquena, amb les cames flexionades

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

- Contraïem (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

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spaced evenly down the page.

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"
