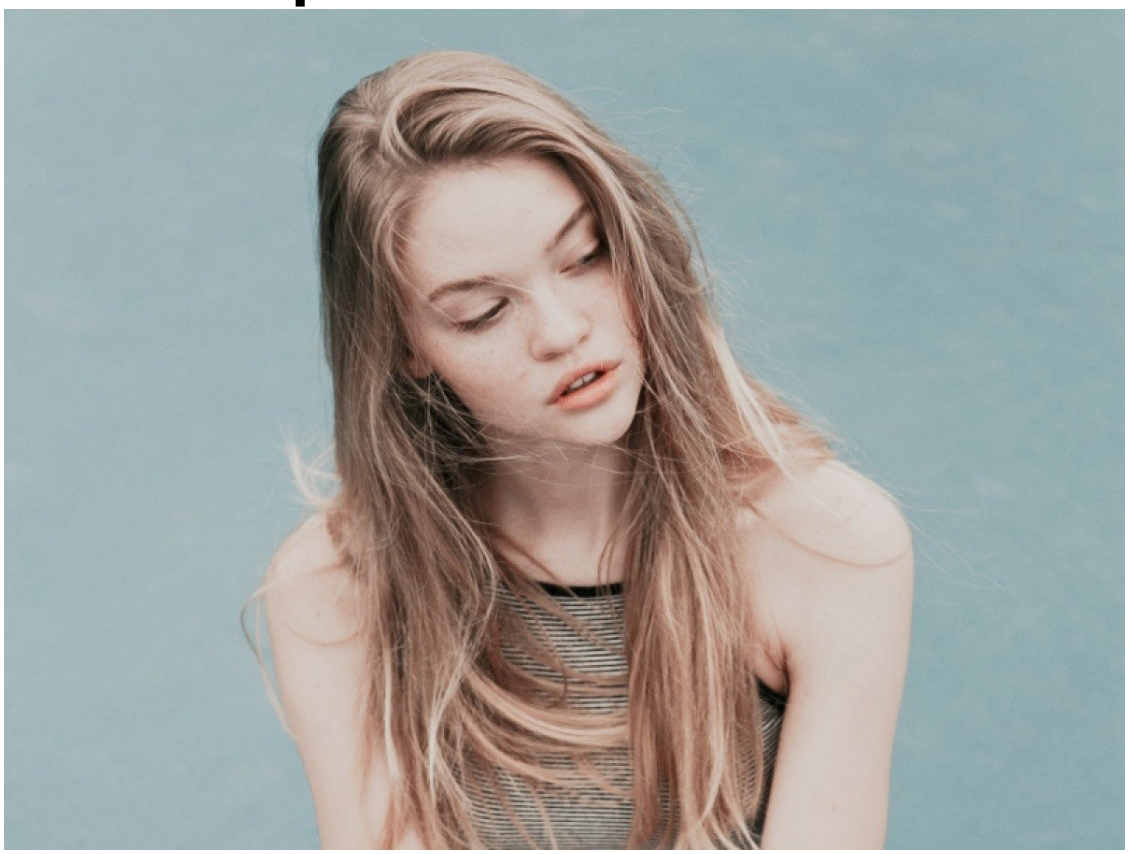
CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 19/03/2020 a les 11:01

3 senzills exercicis per combatre el mal d'esquena



Aquests dies ens estem passant més hores a casa de l'habitual. Això fa que estiguem molta estona asseguts i la nostra esquena ho nota. **És per això que avui us portem alguns exercicis per alleugerir el mal d'esquena i cervicals.**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz
La cobra
Es tracta d'una posició molt utilitzada en el ioga. Consisteix a estirar-se cap per avall, posar la part de davant dels peus enganxada a terra amb les puntes dels dits estirades, i amb els palmells de les mans, recolzar-se per aixecar la meitat superior del cos. Agafa aire a mesura que t'aixeques i intenta mantenir les cames tocant a terra. Aguanta així uns 30 segons respirant amb normalitat. Després, baixa de nou a terra mentre vas exhalant l'aire. Repeteix aquest exercici 10 vegades.

El superheroi

Aquest exercici es realitza estirat cap per avall i consisteix a imitar una postura similar a la de Superman quan vola, d'aquí el seu nom. Estira't cap per avall i alça tant les cames com els braços, estirant totes les extremitats. Mantingues la postura entre 20 i 30 segons, i després abaixa els braços i les cames a poc a poc cap a terra. Pots repetir aquest exercici tres vegades.

Lliscaments contra la paret
Només cal recolzar l'esquena contra la paret i separa els peus. Ara, vés baixant cap avall flexionant els genolls, fins que aquests formin un angle de 90 graus. Aguanta així 5 segons. Ja pots tornar a pujar. Pots tornar a repetir l'exercici cinc vegades en total.