



*E*scola de l' *E*squena *E*scuela de la *E*spalda

*Programa de exercicis aplicats en tots els
programes esportius del SME de Borriana*

*Programa de ejercicios aplicados en todos
los programas deportivos del SME de Borriana*



DEU CONSELLS PER A TENIR UNA ESQUENA SANA

DIEZ CONSEJOS PARA TENER UNA ESPALDA SANA

1. Sigues actiu i evita estar tot el dia assegut. En cas contrari, perdràs força en la musculatura de l'esquena i augmentarà el risc que et faça mal. Mantente activo y evita estar todo el día sentado. De lo contrario, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de que te duela.

2. Fes exercici habitualment: nadar, córrer o anar amb bici et posaran en bona forma física. Els exercicis de gimnàs poden, a més, fer que la musculatura de l'esquena siga potent, resistent i flexible. Qualsevol exercici és millor que cap. Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden además hacer que la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.

3. Escalfa els teus músculs abans de fer exercici i estirall's en acabar. Si competeixes en algun esport, segueix escrupolosament els consells del teu entrenador per a evitar tenir problemes d'esquena. Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue escrupulosamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda.

4. Quan hages d'estar assegut: Cuando tengas que estar sentado:

a. Fes-ho tan arrere com pugues en la cadira i mantí el respatller recte. Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto.

b. Mantí l'esquena relativament recta i els braços o colzes recolzats. Mantén la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados.

c. Canvia de postura freqüentment i intenta alçar-te cada 45-60 minuts. Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.

d. Quan estudies, asseu-te de la manera descrita i si vas a estar assegut molt temps, usa un faristol. Cuando estudies, siéntate de la manera descrita y si vas a estar sentado mucho tiempo, usa un atril.

e. Si el mobiliari escolar t'impedeix asseure't correctament, dis-ho al teu professor. Si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor.

5. Quan uses l'ordinador, col·loca't la pantalla enfrente dels ulls i a l'altura del cap. Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza.

6. Si l'esquena et molesta al llit, dis-ho als teus pares. Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres.

7. Per a transportar el material escolar: *Para transportar el material escolar:*

- a. Utilitza el cap en comptes de l'esquena: intenta transportar el menor pes possible i deixa a casa (o en les taquilles del col·legi o institut), tot allò que no necessitaràs. *Utiliza la cabeza en vez de la espalda: intenta transportar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas del colegio o instituto), todo aquello que no vayas a necesitar.*
- b. Utilitza un transport amb rodes i d'altura regulable. *Utiliza un transporte con ruedas y de altura regulable.*
- c. Si no, usa una motxilla de tirants amples i passa'lls per tots dos muscles. Porta la motxilla tan apegada al cos com pugues i relativament baixa (en la zona lumbar o entre els malucs, just per sobre de les natges). *Si no, usa una mochila de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas y relativamente baja (en la zona lumbar o entre las caderas, justo por encima de las nalgas).*
- d. Evita portar més del 10% del teu propi pes. *Evita llevar más del 10% de tu propio peso.*

8. No fumes. No ho necessites i, a més d'enverinar-te la teua salut, també augmenta el risc que et faça mal l'esquena.. *No fumes. No lo necesitas y, además de envenenar tu salud, también aumenta el riesgo de que te duela la espalda.*

9. Si et dol l'esquena, dis-ho als teus pares i consulteu al metge sense perdre temps; com més prompte es prenguen les mesures necessàries, millor. *Si te duele la espalda, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.*

10. Si et dol l'esquena, no t'afones. És molt probable que no tingues res de greu i només es dega al fet que els músculs no estan treballant bé. Evita el repòs, porta una vida el més normal possible i mantín-te tan actiu com pugues perquè tornen a funcionar correctament. *Si te duele la espalda, no te derrumbes. Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible y mantente tan activo como puedas para que vuelvan a funcionar correctamente.*

BENEFICIS / BENEFICIOS

- ✓ Augmentar la flexibilitat. *Aumentar la flexibilidad.*
- ✓ Augmentar l'extensió dels moviments. *Aumentar la extensión de los movimientos.*
- ✓ Evitar lesions comunes, com ara estrebandes musculars, molèsties en les articulacions, etc. *Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, molestias en las articulaciones, etc....*
- ✓ Ajudar en problemes com poden ser ciàtica i dolor d'esquena. *Ayudar en problemas como pueden ser, ciática y dolor de espalda.*
- ✓ Reduir la tensió muscular i relaxar el cos. *Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.*
- ✓ Millorar la coordinació de moviments. *Mejorar la coordinación de movimientos.*
- ✓ Millorar el coneixement del cos. *Mejorar el conocimiento del cuerpo.*
- ✓ Millorar i agilitzar la circulació i l'oxigenació del múscul i, per tant, la seu recuperació. *Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.*
- ✓ Estirar després de l'exercici prevé l'enduriment muscular. *Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.*
- ✓ Una sensació agradable. *Una sensación agradable.*

RESPIRACIÓ / RESPIRACIÓN

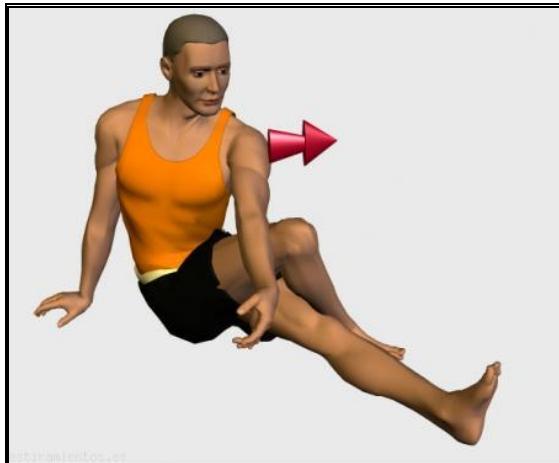
- ✓ Durant la realització dels exercicis la respiració ha de ser lenta, rítmica i controlada. *Durante la realización de los ejercicios la respiración debe de ser lenta, rítmica y controlada.*
- ✓ Si s'està doblegant cap avant per tal d'estirar un múscul, s'ha d'espirar mentre es fa aquest moviment i després, durant l'estirament, s'ha de respirar lentament. *Si se está doblando hacia adelante para estirar un músculo, se espirará mientras se hace este movimiento y después, durante el estiramiento, respiraremos despacio.*
- ✓ No s'ha de tallar la respiració mentre es manté la tensió del múscul. *No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.*

- ✓ Si aquesta posició impedeix respirar amb naturalitat, és que no s'està relaxat. Hem de disminuir la tensió, fins que es puga respirar amb naturalitat. Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

COM NO ESTIRAR-SE / COMO NO ESTIRARSE

- ✓ No s'han de fer rebots. Els estiraments han de ser relaxats i graduats. No hacer rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales.
- ✓ No s'ha d'estirar el múscul fins a sentir dolor. No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- ✓ No ens n'hem de passar. Si l'estirament és excessiu podem produir una contractura. No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.
- ✓ No hem d'aguantar la respiració durant l'estirament. No aguantar la respiración durante el estiramiento.

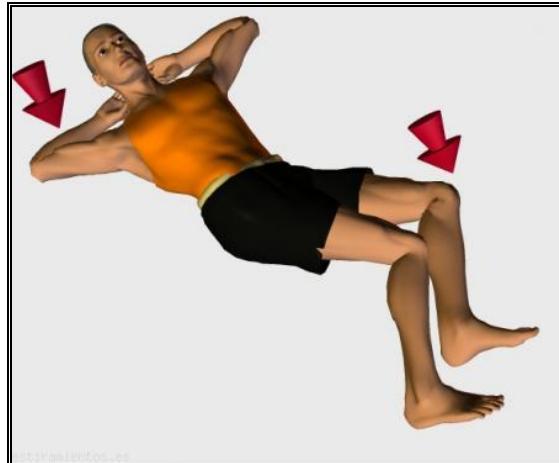
E1



Asseguts amb la cama dreta estesa. Flexionarem la cama esquerra, portant-la sobre la dreta, per a col·locar el peu esquerre en la part exterior del genoll dret. Després, flexionarem el braç dret, situant el colze en la part exterior de la cuixa esquerra, sobre el genoll. Durant aquest estirament hem d'usar el colze dret per a mantenir immòbil la cama esquerra. En aquesta posició i amb la mà esquerra recolzada darrere nostre, girarem el cap lentament per a mirar per damunt del muscle esquerre, alhora que rotem la part superior del cos cap al braç i la mà esquerres.
25 segons de cada costat.

*Sentados con la pierna derecha extendida. Flexionaremos la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después, flexionaremos el brazo derecho, situando el codo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla. Durante este estiramiento debemos usar el codo derecho para mantener inmóvil la pierna izquierda. En esta posición y con la mano izquierda apoyada detrás nuestro, giraremos la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro izquierdo, al mismo tiempo que rotamos la parte superior del cuerpo hacia el brazo y la mano izquierdos.
25 segundos de cada lado.*

E2



Gitats amb les mans darrere del cap, l'esquena apegada al sòl, les cames lleugerament flexionades. Girem el maluc cap a un costat amb una cama recolzada sobre l'altra.
25 segons de cada costat.

*Tumbados con las manos detrás de la cabeza, la espalda pegada al suelo, las piernas ligeramente flexionadas. Giramos la cadera hacia un lado con una pierna apoyada sobre la otra.
25 segundos de cada lado*

E3

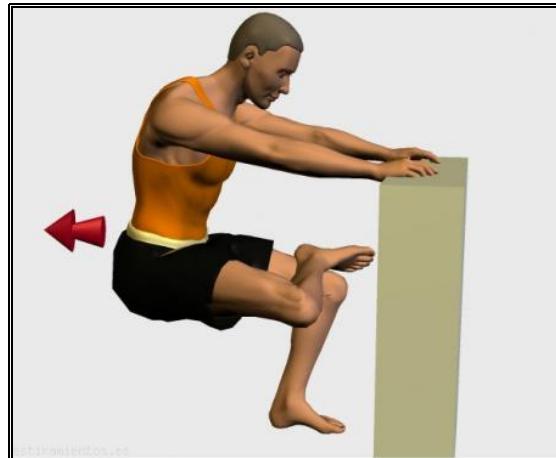


Gitats, amb els braços estesos en creu, flexionem una cama i girem el maluc sense alçar els muscles del sòl. Podem ajudar-nos amb un braç.
25 segons de cada costat.

Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo.

*Podemos ayudarnos con un brazo.
25 segundos de cada lado.*

E4



Dempeus, ens agafem a una barana o semblant, col·loquem un peu sobre el genoll contrari i ens tirem cap arrere, estirem el maluc de la cama recolzada sobre el genoll.
25 segons cada cama.

*De pie, nos cogemos a una barandilla o similar, colocamos un pie sobre la rodilla contraria y nos echamos hacia atrás, estiramos la cadera de la pierna apoyada sobre la rodilla
25 segundos cada pierna*

E5



Elevem els braços i les mans al màxim i ens posem de puntetes.
20 segons.

*Elegir los brazos y las manos al máximo y ponerse de puntillas.
20 segundos.*

E6



Amb les cames lleugerament separades i els braços estirats, rotem cap a un costat i després cap a l'altre.
20 segons cada costat.

*Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, rotar hacia un lado y luego hacia el otro.
20 segundos cada lado.*

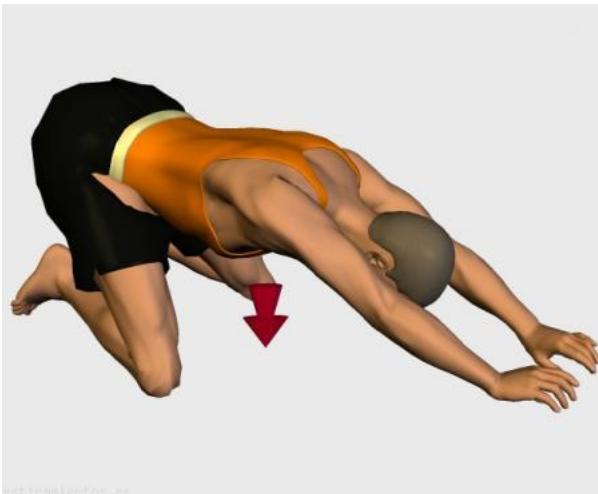
E7



Amb les cames lleugerament separades i els braços estirats, ens inclinem cap a un costat i després cap a l'altre.
20 segons cada costat.

Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.
20 segundos cada lado.

E8



Asseguts sobre els talons, abaixem els muscles com si volguérem tocar amb ells el sòl.
20 segons cada costat.

Sentado sobre los talones, bajar los hombros como si se quisiera tocar con ellos el suelo.
20 segundos cada lado.

E9



Agenollats, recolzats amb un avantbraç en el sòl, estirem l'altre braç i recolzem la mà en el sòl. Movem el cos cap arrere amb la mà en el sòl.
20 segons cada braç.

Arrodillados, apoyados con un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo y apoyamos la mano en el suelo. Movemos el cuerpo hacia atrás con la mano en el suelo.
20 segundos cada brazo.

E10



Gิตats amb el cos estirat, flexionem una cama sobre el pit ajudant-nos amb els braços.
20 segons.

Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.
20 segundos.

E11



Gitats cap per amunt, amb els genolls flexionats sobre el pit. Subjectem les cuixes amb les mans, per darrere dels genolls, i portem els talons cap a les natges. Portem els genolls cap al pit, elevant els malucs i separant-los del sòl. En aquesta posició, estenem les cames per a evitar espasmes musculars o possibles dolors.

20 segons.

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas y lleve los talones hacia las nalgas. Lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores.

20 segundos.

E12



En posició d'esquat, amb la part superior del tronc en contacte amb les cuixes i les mans a un costat i a l'altre dels peus amb les palmes completament recolzades en el sòl. Des d'aquesta posició, estenem els genolls fins que notem la tensió en els flexors de les cames.

20 segons.

En posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas.

20 segundos.

E13



Partim d'una posició dreta, flexionem l'esquena per tal de tocar-nos les puntes dels peus. Podem flexionar lleugerament els genolls.
20 segons.

Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.
20 segundos.

E14

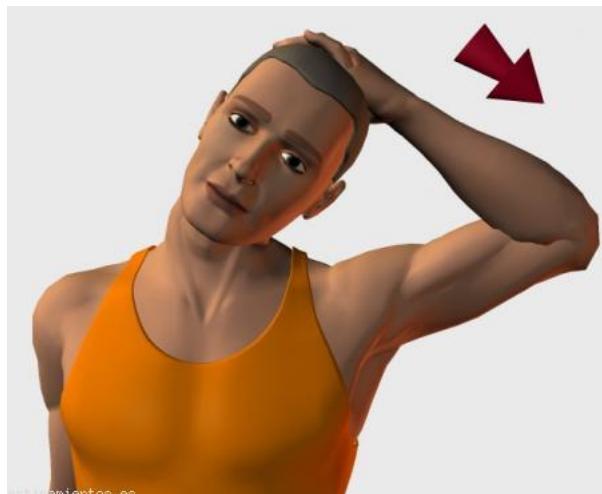


De peu o asseguts, amb les cames lleugerament separades, estirem alternativament els braços intentant allargar una mà més que l'altra.
10 vegades, 5 segons cada una.

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.
10 veces 5 segundos cada una.

ESTIRAMENTS / ESTIRAMIENTOS

E15



Dempeus o asseguts, estirem lateralment el coll, inclinant el cap cap a un costat ajudant-nos de la mà.
20 segons cada costat.

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.
20 segundos cada lado.

E16



Dempeus o asseguts, amb les mans entrelaçades per darrere del cap per damunt de la nuca. Estirem el cap per tal de portar-lo cap avall, sense moure el tronc, fins que la barbeta toque el pit
20 segons.

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho
20 segundos.

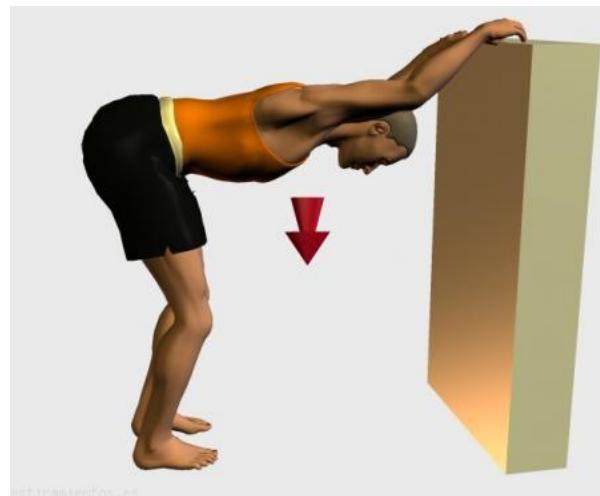
E17



Dempeus o asseguts, col·loquem una mà sobre el front i amb suavitat portem el cap un poc cap arrere. Estirem amb cura el cap arrere tot el que puguem, sense moure el tronc 20 segons.

De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco 20 segundos.

E18



Dempeus, amb les cames rectes, lleugerament separades, inclinem el cos i recolzem els braços estesos. Per a estirar abaixem més el cos. 30 segons.

De pie, con las piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos mas el cuerpo. 30 segundos.

E19



Dempeus o asseguts, encreuem un canell sobre l'altre entrelaçant les mans. Estirem i estenem els braços fins que les mans queden per damunt del cap i cap arrere. 15 segons.

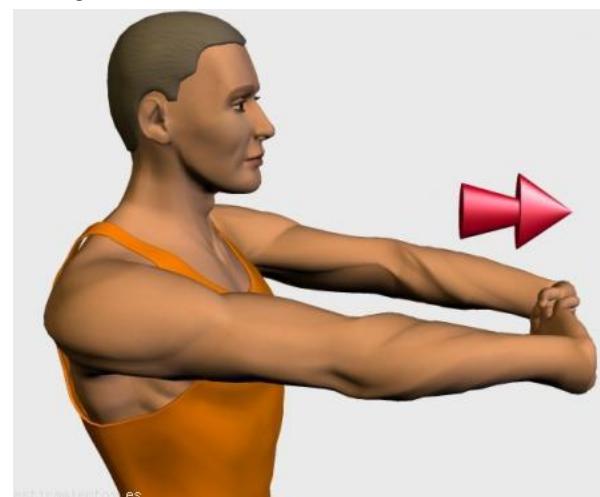
De pie o sentados, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás. 15 segundos.

g

clínica
granell

fisioterapia, osteopatía
readaptación deportiva

E20



Entrellacem les mans, amb les palmes de les mans cap avant, estirem els braços cap avant. 15 segons.

Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante. 15 segundos.



F1



Gitats, amb les cames flexionades, genolls lleugerament separats, alcem el cap, mantenint l'esquena en contacte amb el sòl. Podem ajudar-nos amb els braços.
10 vegades, 15 segons cada una.

*Tumbados, con las piernas flexionadas, rodillas ligeramente separadas, levantamos la cabeza, manteniendo la espalda en contacto con el suelo. Podemos ayudarnos de los brazos.
10 veces 15 segundos cada una.*

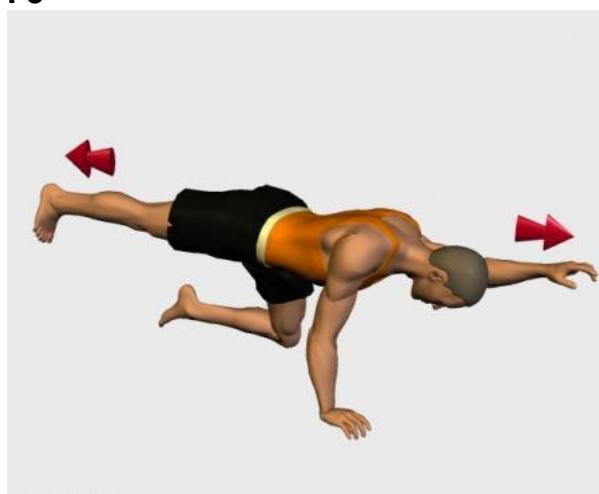
F2



Exercici d'enfortiment d'esquena, amb les mans al pit, alcem els colzes fins a l'altura dels muscles, relaxem els muscles, tirem els colzes cap arrere ajuntant els omòplats.
10 vegades, 5 segons.

*Ejercicio de fortalecimiento de espalda, con las manos en el pecho, levantamos los codos hasta la altura de los hombros, relajamos los hombros, echamos los codos hacia atrás juntando los omóplatos.
10 veces 5 segundos.*

F3



Ens posem de quatre grapes i estirem el braç d'un costat al mateix temps que s'estira la cama del costat contrari. Repetim amb el costat oposat.
10 vegades, 15 segons cada costat.

*Ponerse a cuatro patas y estirar un brazo de un lado a la vez que se estira la pierna del lado contrario. Repetir lado opuesto.
10 veces 15 segundos cada lado.*

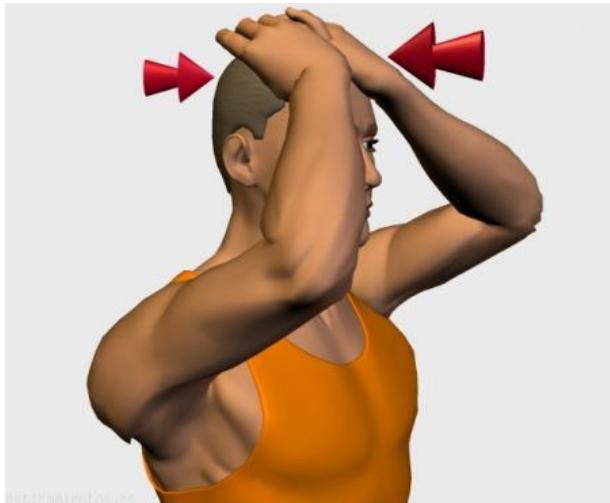
F4



Exercici d'enfortiment de coll, fem pressió amb la mà alhora que fem força amb el cap en sentit oposat, mantenint la posició del cap.
10 segons cada costat.

*Ejercicio de fortalecimiento de cuello, hacemos presión con la mano al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.
10 segundos cada lado.*

F5



Exercici d'enfortiment de coll, fem pressió amb les mans en el front, alhora que fem força amb el cap en sentit oposat, mantenint la posició del cap.

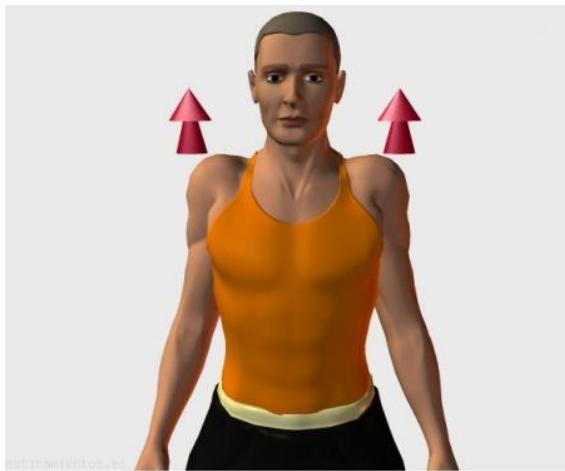
10 segons.

Ejercicio de fortalecimiento de cuello, hacemos presión con las manos, en la frente, al mismo tiempo que hacemos fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.
10 segundos.

ENFORTIMENT / FORTALECIMIENTO

PER ALS MÉS MENUTS / PARA LOS MÁS PEQUES

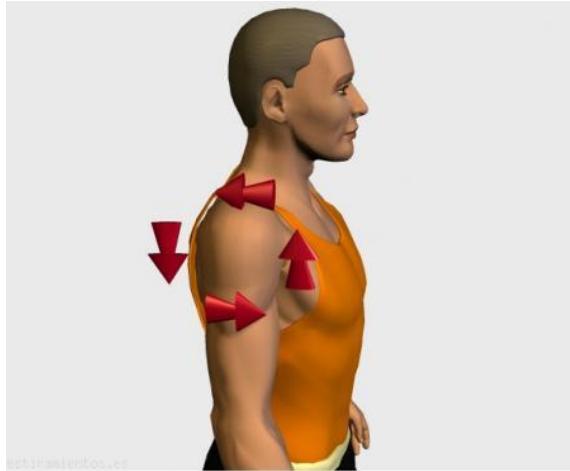
P1



Dempeus o asseguts, amb els braços estirats apegats al cos, alcem els muscles. 20 vegades.

De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros. 20 veces

P2



Movem els muscles cap amunt i cap arrere i després cap avall i cap avant de forma circular. Repetim en sentit contrari. 20 vegades cada muscle.

Mover los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego abajo y adelante de forma circular. Repetir en sentido contrario. 20 veces cada hombro

P3



Dempeus o asseguts, amb les cames lleugerament separades, estirem alternativament els braços intentant allargar una mà més que l'altra. 10 vegades, 5 segons cada una.

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. 10 veces 5 segundos cada una

P4

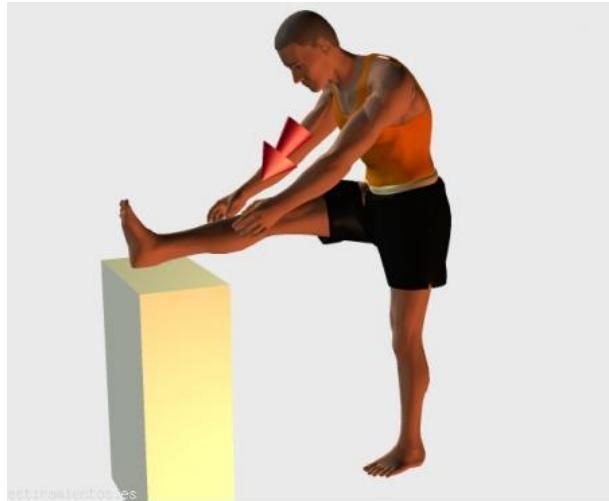


Dempeus, amb les cames separades i lleugerament flexionades, ens agafem els turmells per la part interior, sense amollar-los estirem l'esquena cap amunt. 2 repeticiones de 10 segundos.

De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior, sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba. 2 repeticiones de 10 segundos.

PER ALS MÉS MENUTS / PARA LOS MÁS PEQUES

P5



Amb una cama recolzada en una cadira o semblant, inclinem el cos cap avant.
Estirament recomanat per a: lumbars,
lumbàlgia.
15 segons cada cama.

*Con una pierna apoyada en una silla o similar,
inclinamos el cuerpo hacia adelante.
Estiramiento recomendado para: lumbares,
lumbalgia.
15 segundos cada pierna.*

PER ALS MÉS MENUTS / PARA LOS MÁS PEQUES



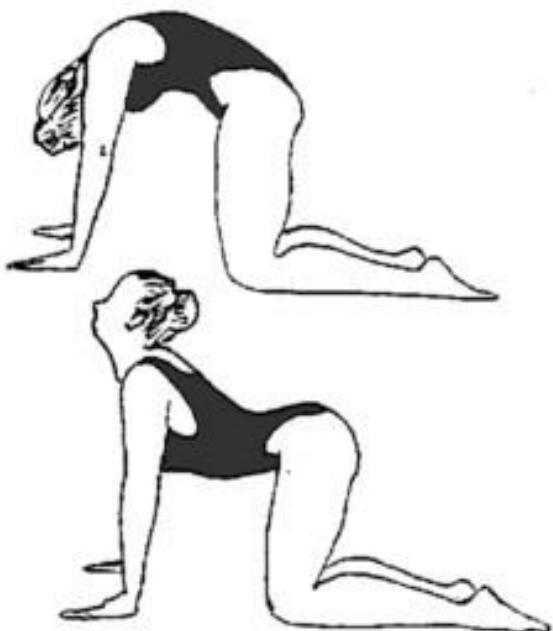
clínica
granell

fisioterapia, osteopatía
readaptación deportiva



EXERCICIS DE RELAXACIÓ (PER A FINALITZAR) / EJERCICIOS DE RELAJACION (PARA FINALIZAR)

R1: POSTURA DEL GAT / POSTURA DEL GATO



Ens posem de quatre grases i arquegem la columna de manera que simulem el llom d'un gat.

En la mateixa postura, estirem la columna i alcem el cap.

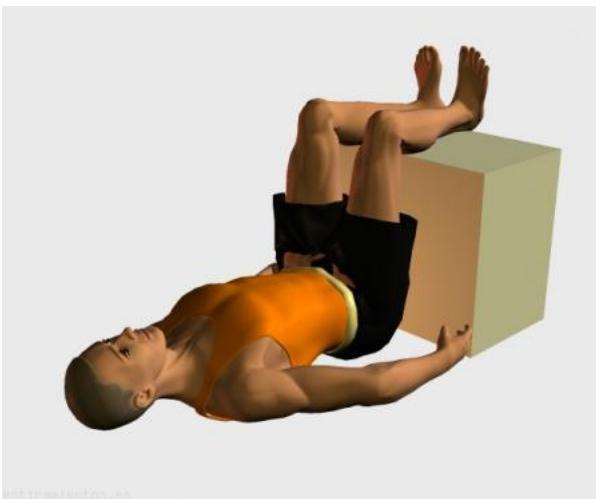
10 repeticions de 3 segons cada una.

Ponerse a cuatro patas y arqueamos la columna de manera que simulemos el lomo de un gato.

En la misma postura, estiramos la columna y levantamos la cabeza.

10 repeticiones de 3 segundos cada una.

R2: POSTURA DE RELAXACIÓ / POSTURA DE RELAJACION



Gitat, amb l'esquena apegada al sòl i les cames doblegades sobre una cadira, ens relaxem.

100 segons

Tumbado, con la espalda pegada al suelo, piernas dobladas sobre una silla, relajarse.

100 segundos.

EXERCICIS PER EDAT / EJERCICIOS POR EDAD

A continuació detallarem els exercicis que considerem oportuns per a cada nivell.

A continuación detallamos los ejercicios que consideramos oportunos para cada nivel.

Nivell 1: 3r infantil (5 anys)

Nivel 1: 3º Infantil (5 años).

- 1a seqüència /1^a secuencia: **P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - R1 - R2**
- 2a seqüència / 2^a secuencia: **P5 - P4 - E12 - E13 - P3- R1- R2**
- 3a seqüència /3^a secuencia: **E19 - P2 - P1 - E7 - E5 - R1 - R2**

Nivell 2: 1r i 2n de primària (6-7 anys)

Nivel 2: 1º y 2º de Primaria (6-7 años)

- 1a seqüència /1^a secuencia: **P5 - P4 - E8 - E9 - E10 - R1 - R2**
- 2a seqüència / 2^a secuencia: **E15- E16- E17- E1- E11- R1- R2**
- 3a seqüència /3^a secuencia: **E13 - E14 - E20 - E19 - E18 - R1 - R2**

Nivell 3: 3r i 4t de primària (8-9 anys)

Nivel 3: 3º y 4º de Primaria (8-9 años)

- 1a seqüència /1^a secuencia: **E1 - E2 - E4 - E6 - E7 - R1 - R2**
- 2a seqüència / 2^a secuencia: **P5 - P4 - E5 - E8 - E9 - R1 - R2**
- 3a seqüència /3^a secuencia: **E15 - E16 - E17 - E48 - F2 - F3 - R1 - R2**

Nivell 4: 5é i 6é de primària (10-11 anys)

Nivel 4: 5º y 6º de primaria (10-11 años)

- 1a seqüència /1^a secuencia: **E15 - E16 - E17 - E18 - E19 - F4 - F5 - R1 - R2**
- 2a seqüència / 2^a secuencia: **E3- E4- E8- E9- E20- F1- F3 - R1 - R2**
- 3a seqüència /3^a secuencia: **P4 - E2 - E3 - E10 - E11 - F2 - F3 - R1 - R2**



Escola de l'Esquena
Escuela de la Espalda



