

Material de consulta

De la pàgina 1 a la 6 tens diferents activitats i material de consulta que pots fer al mateix temps que ho vas relacionant amb la pràctica a les sessions del gimnàs de la tercera avaluació. Si tens algun dubte ho demanes al professor.

Són activitats d'orientació optatives.

Activitat que has de lliurar

A la pàgina 7 tens les preguntes que has de contestar correctament al full de respostes de la pàgina 8.

Solament has de lliurar **el full 8 de respostes** al professor.

Treball abdominal

Per què és important tenir una musculatura abdominal entrenada:

*Absorbeix els impactes produïts al saltar
 Estabilitza el tronc en els moviments de braços i cames
 Protegeix la zona del tronc mantenint la columna vertebral estable reduint l'estrés sobre la zona lumbar
 Col·labora correctament durant la respiració
 És un paquet estructural bàsic per mantenir la mecànica de tots els moviments corporals*

Paraules clau:

Prevenció

Especificitat

Múscul recte anterior de l'abdomen

funció: flexiona la columna vertebral

Múscul Psoes ilíac

funció: flexiona el maluc

Criteri d'execució:

Evitar la lordosi lumbar

Buscar el màxim treball del recte anterior i el mínim del psoes ilíac

Determinar la posició inicial de l'exercici

Tradicionalment: perill!!

Cames estirades

Cames estirades amb peus agafats

Cames flexionades amb peus agafats

Inconvenients dels exercicis tradicionals

Aixecar cames:

treballa el psoes més que el recte
 una dèbil musculatura abdominal provoca
 hiper lordosi lumbar

Aixecar el cos:

treballa més el psoes ilíac
 tensió perjudicial a la zona lumbar
 Aixecar cos i cames simultàniament
 Acumula els desavantatges anteriors

Conseqüències:

Causen tensions a la zona lumbar
 Possibles lesions a la 5ª vèrtebra lumbar
 Pressió excessiva als discos intervertebrals
 Augmenten la hiperlordosi lumbar
 No treballen el recte anterior i sobrecarreguen el psoes ilíac

"Ens podem trobar amb un individu capaç d'incorporar-se 50 vegades amb els peus fixats que no pot fer més de 5 flexions de cos si té els peus lliures"

Postura correcta inicial

Cames flexionades a 90º sense fixar els peus:

Conseqüències

Disminueix la lordosi lumbar
 Protecció de la zona lumbar en contacte al terra
 Localitza el treball del recte disminuint el treball del psoes ilíac

Respiració:

Expiració al flexionar la columna
 Inspiració a la posició inicial

Ritme d'execució en funció de l'estat d'entrenament de la musculatura abdominal.
 Es desaconsella els moviments ràpids en individus poc entrenats.

aconsellable

Investiga pel teu compte. Prova de fer les activitats següents :

1. Busca els dos músculs següents,

Múscul recte anterior de l'abdomen i

Múscul Psoes ilíac

i en fas un dibuix o reproduïxes una imatge. Explica quin moviment provoquen:

<http://www.edu365.cat/aulanet/coshuma/>

2. Mira els exercicis proposats a

http://www.webdelaespalda.org/divulgativa/ejercicios/ej_abdominales/abdominales.asp .

Has d'identificar els exercicis que també estem realitzant a la rutina del gimnàs i els relaciones amb la classificació de la pàgina web. *(Per exemple: el número 1 de la rutina d'exercicis del gimnàs és el mateix moviment que el de la pàgina web)*

3. Mira el vídeo següent i resumeix els comentaris relacionats amb la musculatura abdominal:

http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=37212&p_ex=abdominals&p_num=3

Panxa sense complexos

4. Digue's per què són correctes les postures d'execució d'abdominals de les figures següents.

ENSENYAMENT I APRENENTATGE

Proposta a mode d'exemple d'una correcta realització