



# Els deu estiraments que t'ajuden a dormir

**[inicentrareport]** **Dormir bé** és essencial per recuperar energia per a l'endemà. Sovint, després de dies difícils, costa agafar el son i no aconseguim adormir-nos bé. Si això passa és perquè la **tensió** del dia es manté amb nosaltres i alguns cops no ens permet dormir còmodament.

[intext1]  
Una de les tècniques més senzilles per evitar-ho és **relaxar** la **musculatura** abans d'anar a dormir. Així podrem aprofitar millor les hores de son i evitar nits intranquil·les. Anna Ribaudó, fisioterapeuta a Nova York, aconsella fer **10 minuts d'estiraments abans d'anar a dormir**. Un estirament per cada minut.

[nointext]

**1. Estiraments de coll.** Bona part de la tensió s'acumula als músculs del coll i les espatlles, sobretot a qui treballa amb ordinador. Posa't en posició neutra, alinea el cos amb el coll i estira els músculs del coll en totes direccions.

**2. Torsió de columna.** Girar l'esquena relaxa la musculatura de la columna. Estira't a terra o al llit panxa enlaire, obre els braços en creu i estira la cama dreta al màxim cap a la banda esquerra. Repeteix-ho ara amb la cama esquerra.

**3. Els pectorals.** Ajuda't amb el marc d'una porta per fer aquest exercici: posa un avantbraç a cada costat i avança el tronc, notaràs com els músculs pectorals estiren. Repeteix-ho dues vegades durant 30 segons.

**4. Part baixa de l'esquena.** Només cal arquejar l'esquena amunt i avall mentre estàs de quatre grapes. Has d'alternar la posició cada 10 minuts.

**5. Els abdominals.** Es tracta del mateix exercici que l'anterior, però ara panxa enlaire. Arquejant el cos cap amunt es relaxaran els músculs abdominals.

**6. Glutis i esquena.** T'has de posar de quatre grapes i baixar els glutis fins que toquin els talons. El cap s'ha d'acotar al màxim perquè l'esquena quedi ben alineada. T'ho estirarà tot.

**7. El maluc.** Estira't panxa enlaire, puja un genoll fins al pit i aguanta'l amb les mans perquè estiri bé. Fes-ho 30 segons amb cada cama. T'estirarà el maluc, però també els glutis, l'esquena, el coll i les espatlles.

**8. Les cuixes.** Amb la mateixa posició que l'anterior, fes el mateix moviment amb la cama, però sense doblegar-la. Els bessons també se't relaxaran.

**9. Els quàdriceps.** De peu, puja un taló fins al gluti i estira'l amb la mà tan amunt com puguis. El múscul davanter de la cuixa t'ha d'estirar.

**10. Cames baixes.** Posa't davant d'una paret i, amb els peus sempre plans a terra i les cames rectes, una davant l'altra, inclina el cos endavant. El peu i la cama han de fer l'angle més tancat possible.

[intext2]

[ficientrareport]