



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]