



KINETOTERAPIE

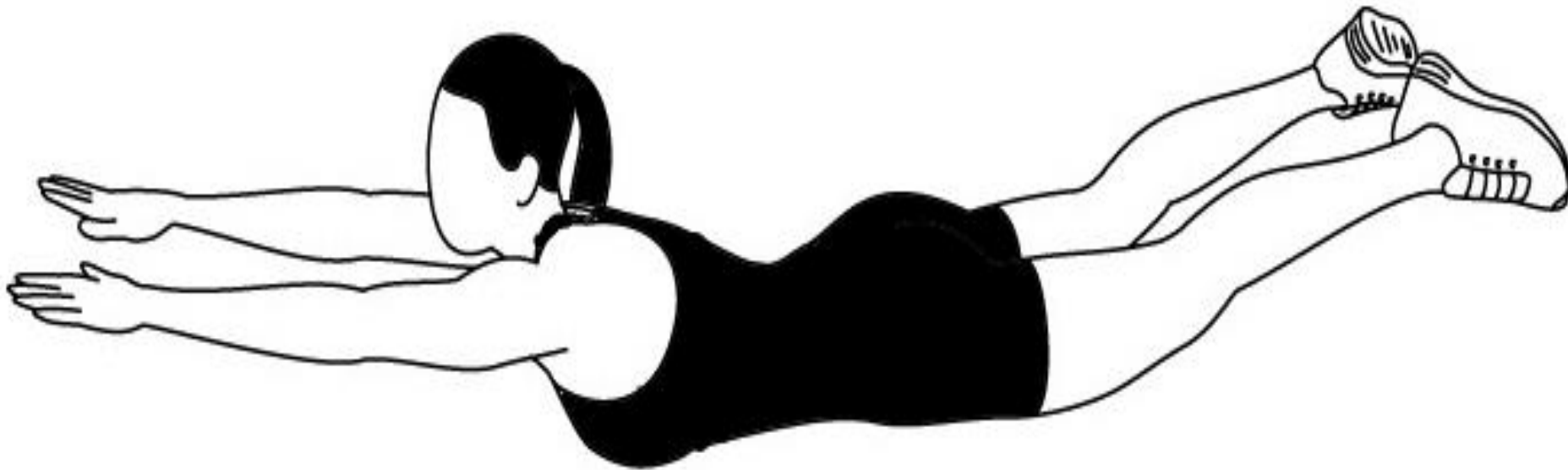
Exerciții pentru cifoza

Dacă apare durere la executarea unui exercițiu ne oprim din executarea sa și scoatem exercițiul din circuit.

Exercițiul 1

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) - membrele superioare se poziționează în prelungirea corpului, vă puteți ajuta de un baston:
 - se ridică mâinile câțiva centimetri de pe saltea cu extensia trunchiului;
 - se revine la poziția inițială.

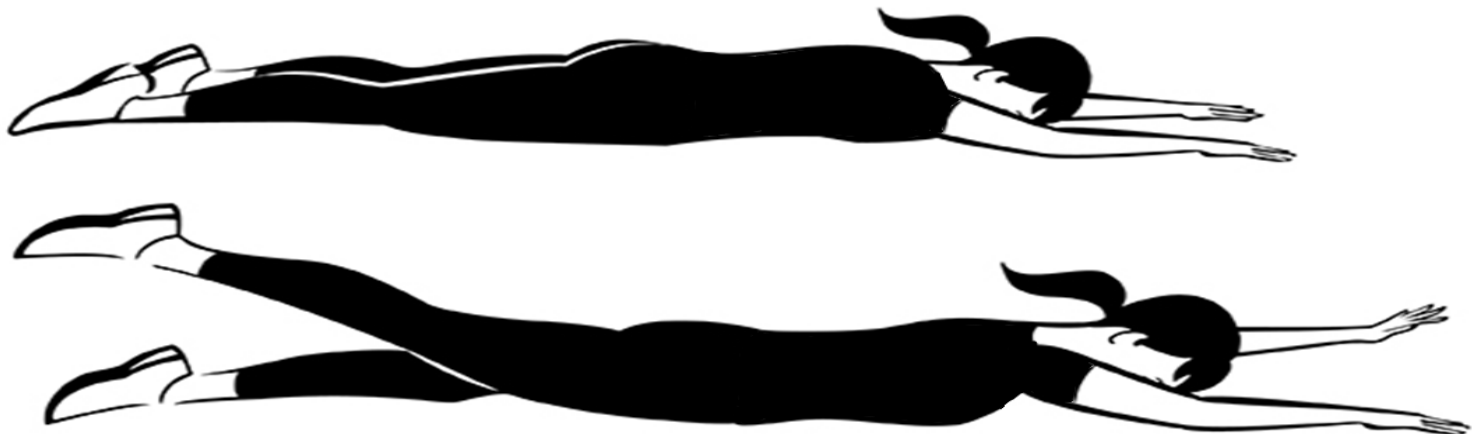
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 2

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) - membrele superioare se poziționează în prelungirea corpului:
 - se ridică simultan membrul superior drept și membrul inferior stâng de pe saltea (în limita mobilității);
 - se revine la poziția inițială;
 - se ridică simultan membrul superior stâng și membrul inferior drept de pe saltea (în limita mobilității);
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 3

- ❖ Din patrupedie – sprijin pe genunchi și palme:
 - se lasă bazinul pe călcâie;
 - brațele se extind înainte;
 - se menține 2-3 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 4

- ❖ Din patrupedie – sprijin pe genunchi și palme:
 - se lasă bazinul pe călcâie;
 - brațele se extind înaintea și ne deplasăm ușor stânga – dreapta;
 - se revine la poziția inițială.

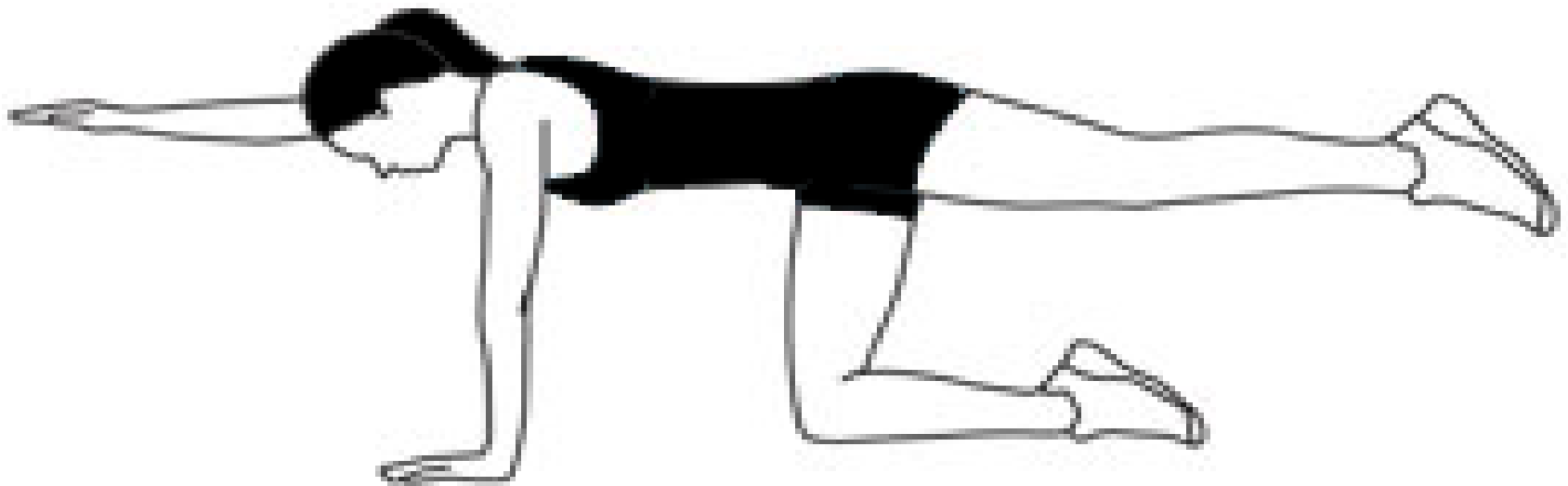
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 5

- ❖ Din patrupedie – sprijin pe genunchi și palme:
 - se extind simultan membrul superior drept și membrul inferior stâng;
 - se revine la poziția inițială;
 - se extind simultan membrul superior stâng și membrul inferior drept;
 - se revine la poziția inițială.

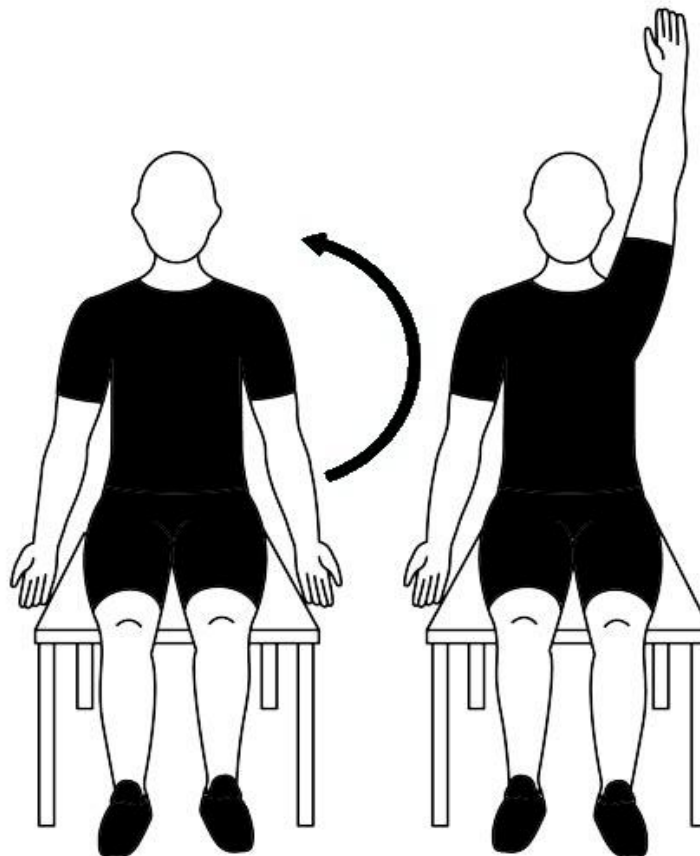
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 6

- ❖ Din așezat – brațele pe lângă corp, membrele inferioare ușor departate:
 - se ridică brațul drept la 180° (cotul fiind în extensie);
 - se revine la poziția inițială;
 - se ridică brațul stâng la 180° (cotul fiind în extensie);
 - se revine la poziția inițială

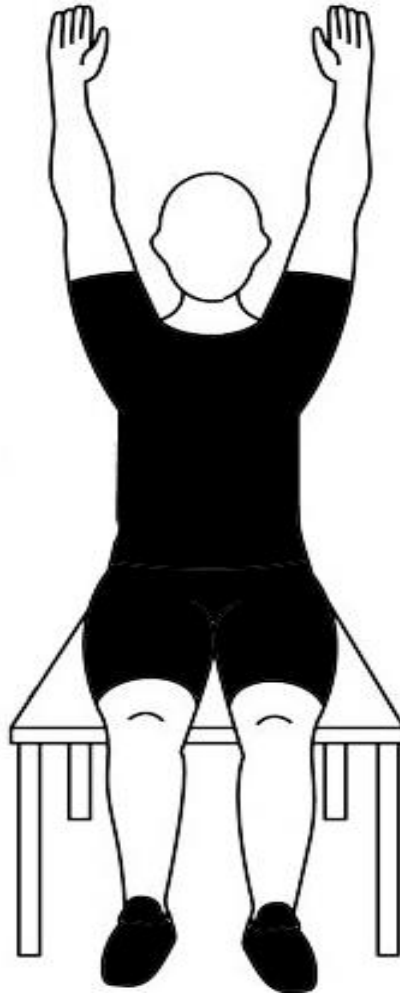
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 7

- ❖ Din așezat – brațele pe lângă corp, membrele inferioare ușor depărtate:
 - se ridică ambele brațe la 180° (cotul fiind în extensie);
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 8

- ❖ Din așezat – poziționăm mâinile la ceafă, membrele inferioare ușor depărtate:
 - se trag coatele posterior (în spate);
 - se menține poziția 2-3 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

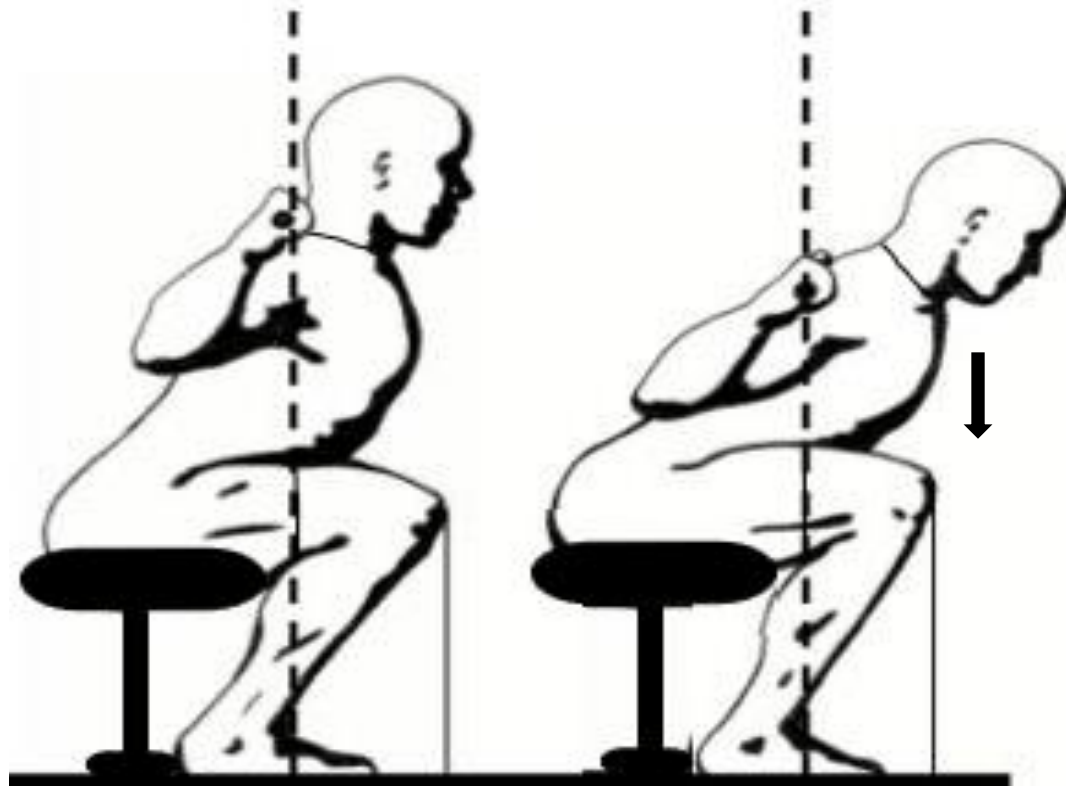
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 9

- ❖ Din așezat – mâinile prind un baston, membrele inferioare ușor depărtate:
 - se ridică bastonul deasupra capului (coatele fiind în extensie);
 - se trece bastonul în spate la nivelul omoplaților;
 - ne aplecam ușor în față (în limita mobilității);
 - se menține poziția 2-3 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 10

- ❖ Din atârnat la spalier:
 - se ridică genunchii la piept;
 - se menține poziția 2-3 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii

