



# KINETOTERAPIE

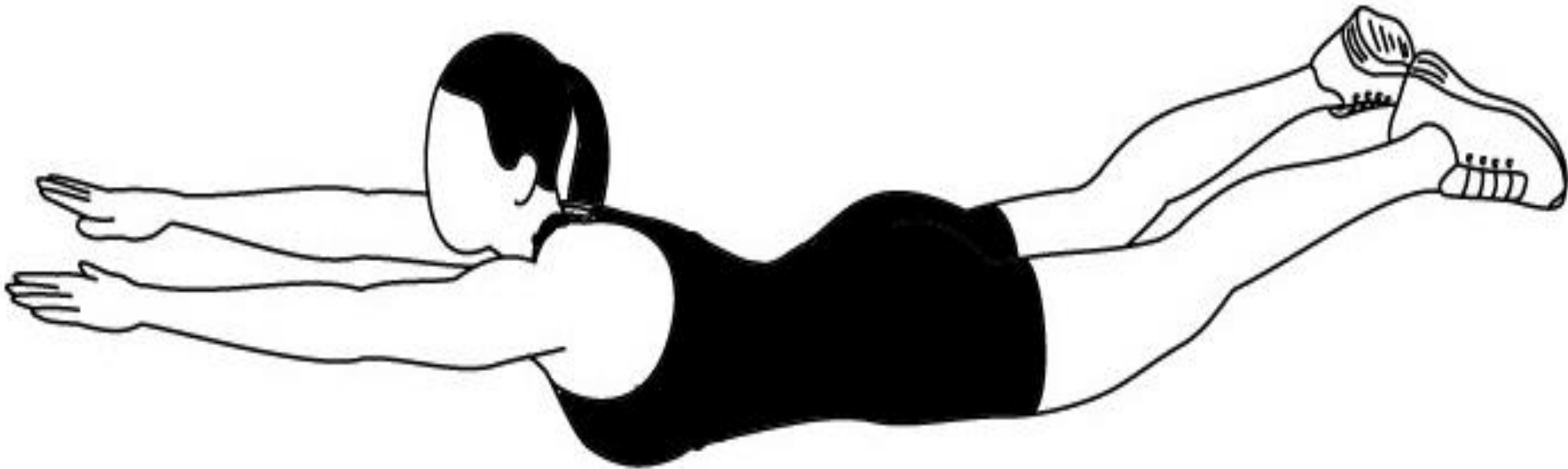
**Exerciții pentru scolioză**

**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:
  - se ridică mâinile câțiva centimetri de pe saltea cu extensia trunchiului;
  - se revine la poziția inițială.

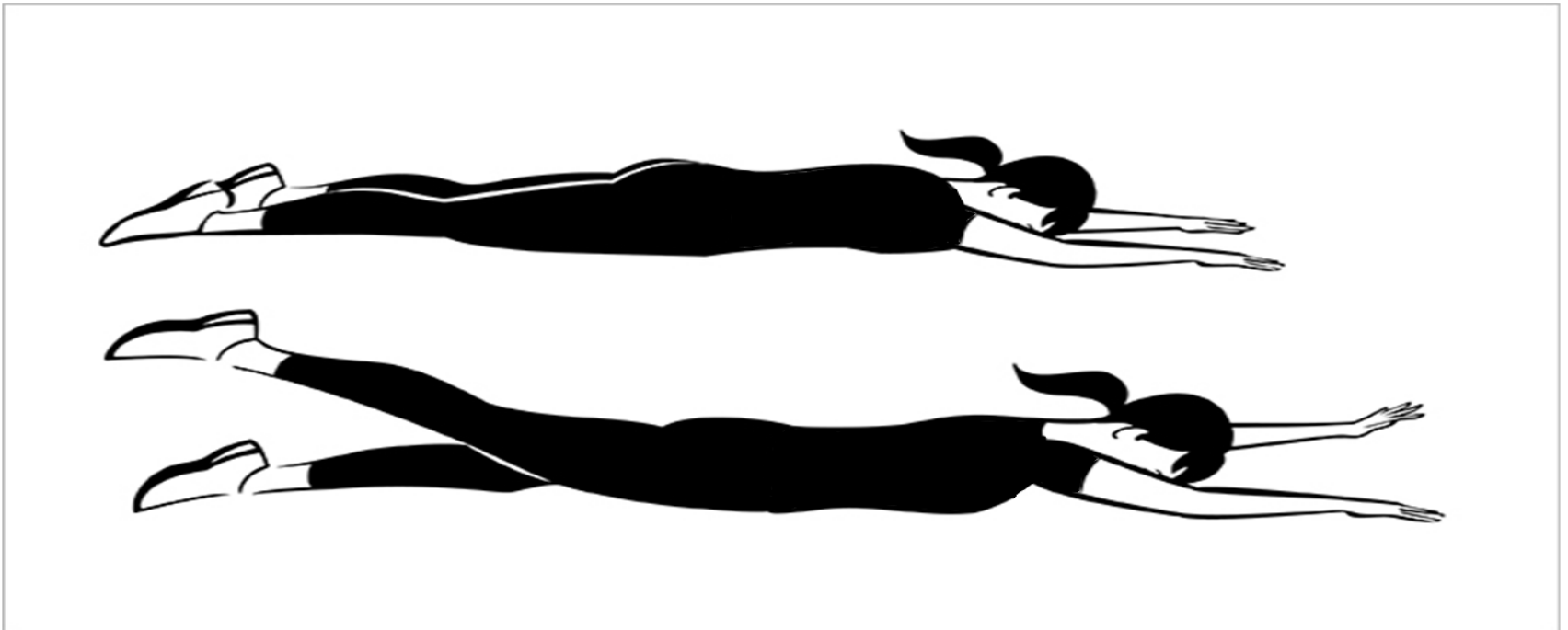
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# Exercițiul 2

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) - membrele superioare se poziționează în prelungirea corpului:
  - se ridică simultan membrul superior de partea concavității și membrul inferior de partea opusă (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 în partea corecției convexității;
  - se revine la poziția inițială.

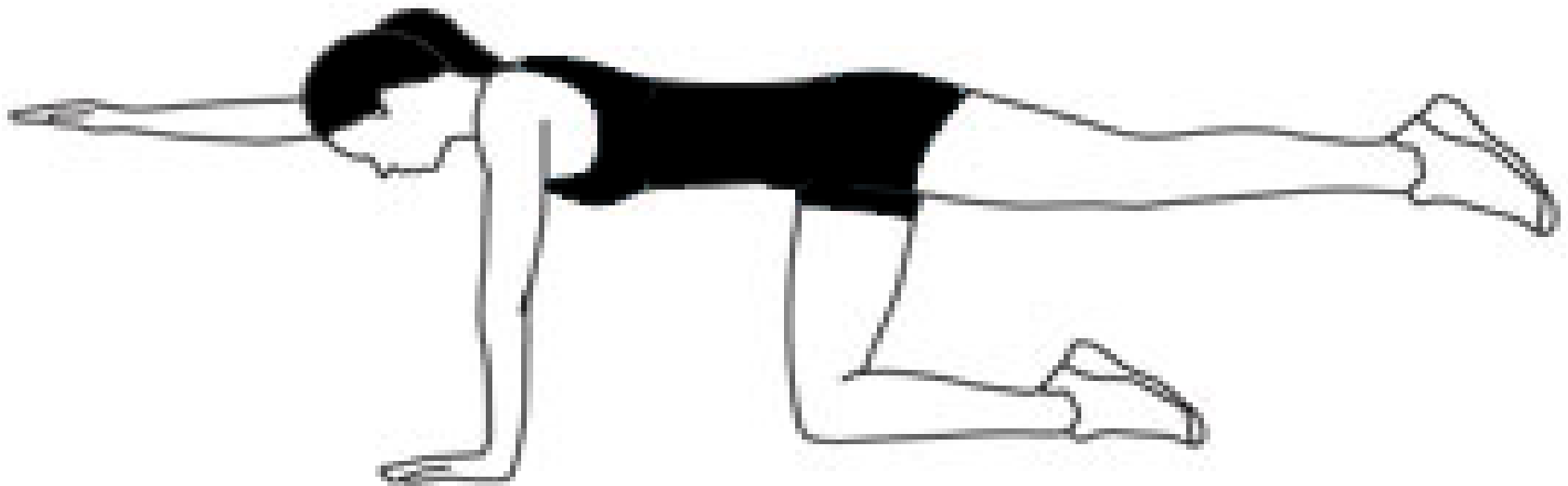
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# Exercițiul 5

- ❖ Din patrupedie – sprijin pe genunchi și palme:
- se extind simultan membrul superior de partea concavității și membrul inferior opus;
- se revine la poziția inițială.

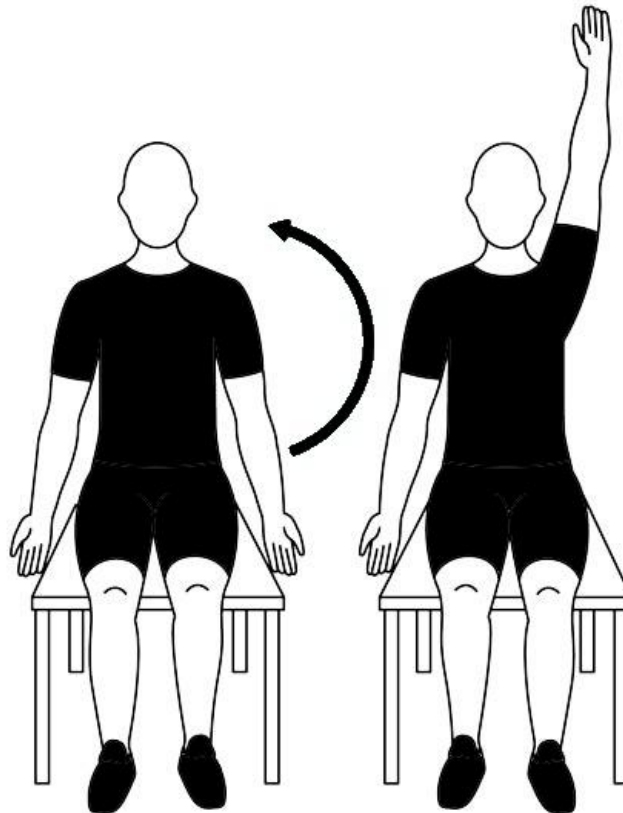
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# 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

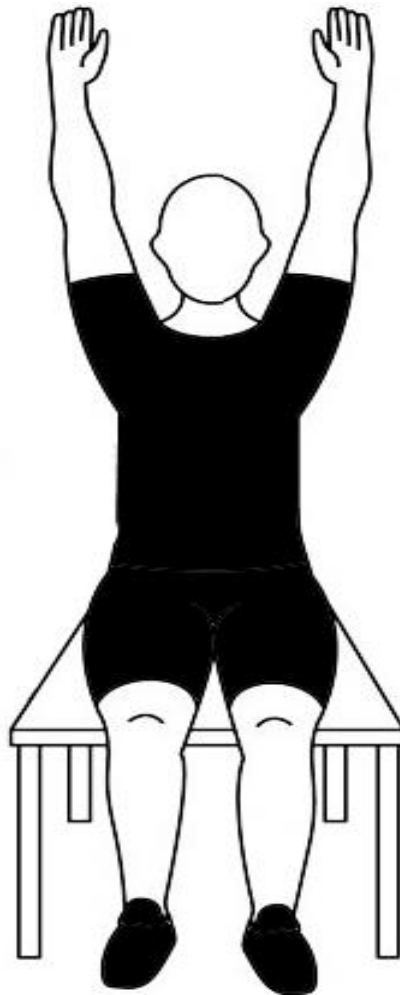
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# 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.

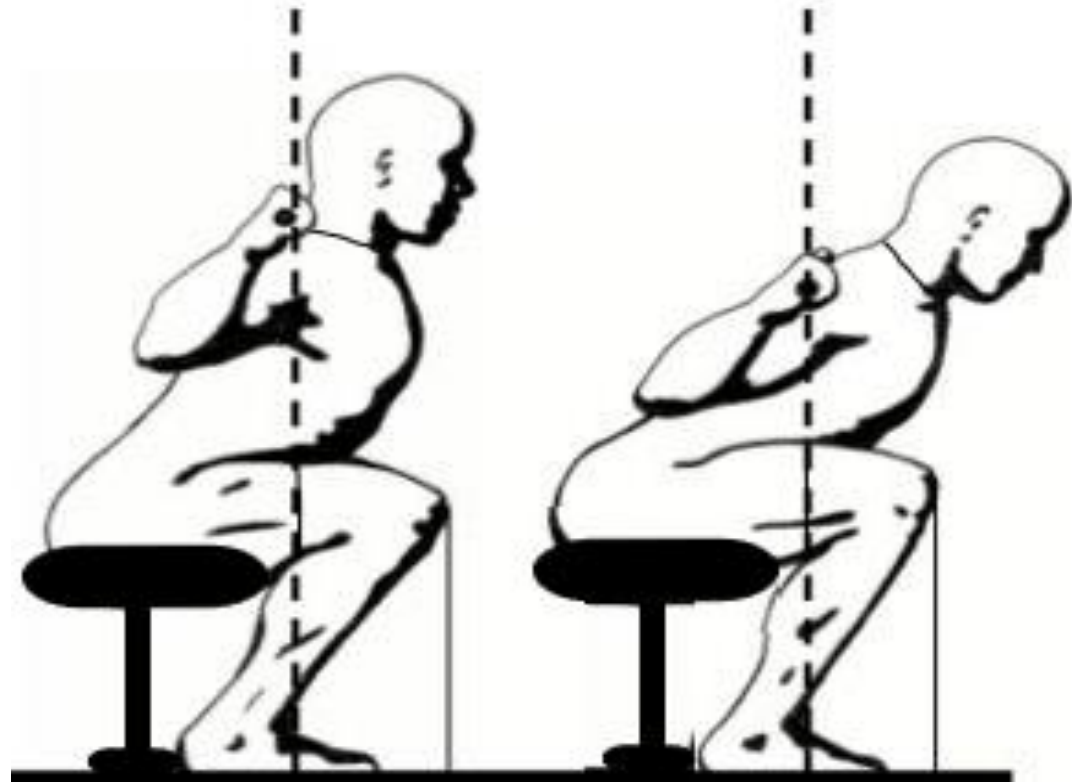
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# 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\**

