

An anatomical illustration of a human torso, showing the skeletal structure and muscles. The shoulder joint is highlighted with a bright yellow and orange glow, indicating a focus on that area. The background is a gradient of blue and purple.

# KINETOTERAPIE

**Exerciții pentru sold**

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

# Exercițiul 1

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
  - se trage genunchiul drept la piept;
  - se revine la poziția inițială;
  - se trage genunchiul stâng la piept;
  - se revine la poziția inițială.

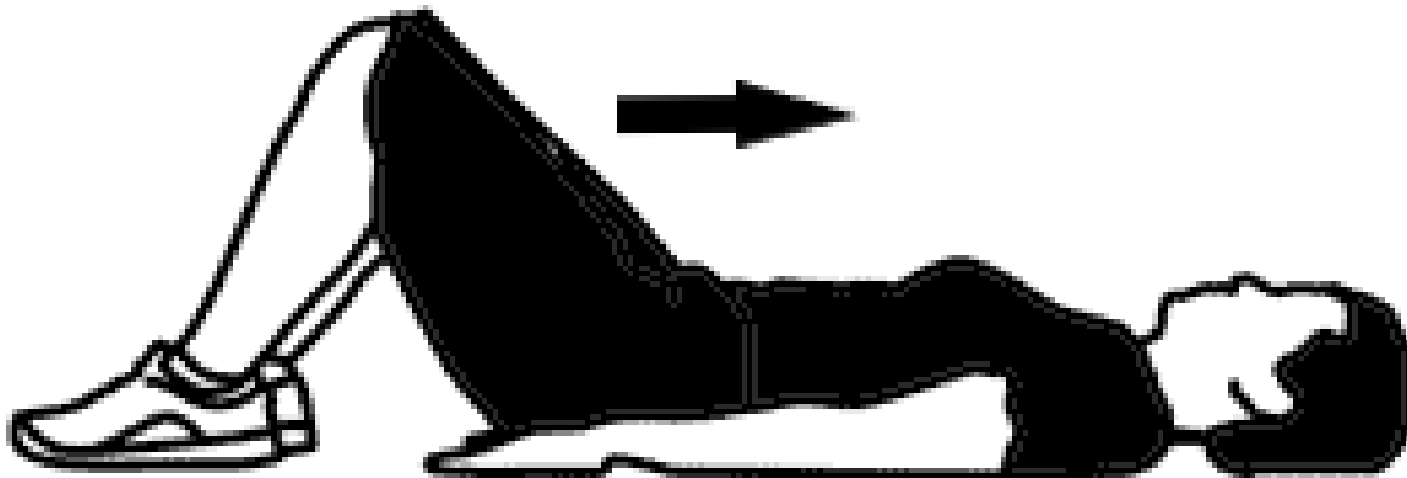
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 2

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
  - se trag ambii genunchii la piept;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 3

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate), membrele inferioare extinse:
  - se ridică ușor membrul drept, cu genunchiul extins, câțiva centimetri de pe saltea (în limita mobilității);
  - se menține 5-10 secunde;
  - se revine la poziția inițială;
  - se ridică ușor membrul stâng, cu genunchiul extins, câțiva centimetri de pe saltea (în limita mobilității);
  - se menține 5-10 secunde;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 4

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate), membrele inferioare extinse:
  - se îndepărtează membrul drept (în limita mobilității);
  - se revine la poziția inițială;
  - se îndepărtează membrul stâng (în limita mobilității);
  - se revine la poziția inițială.

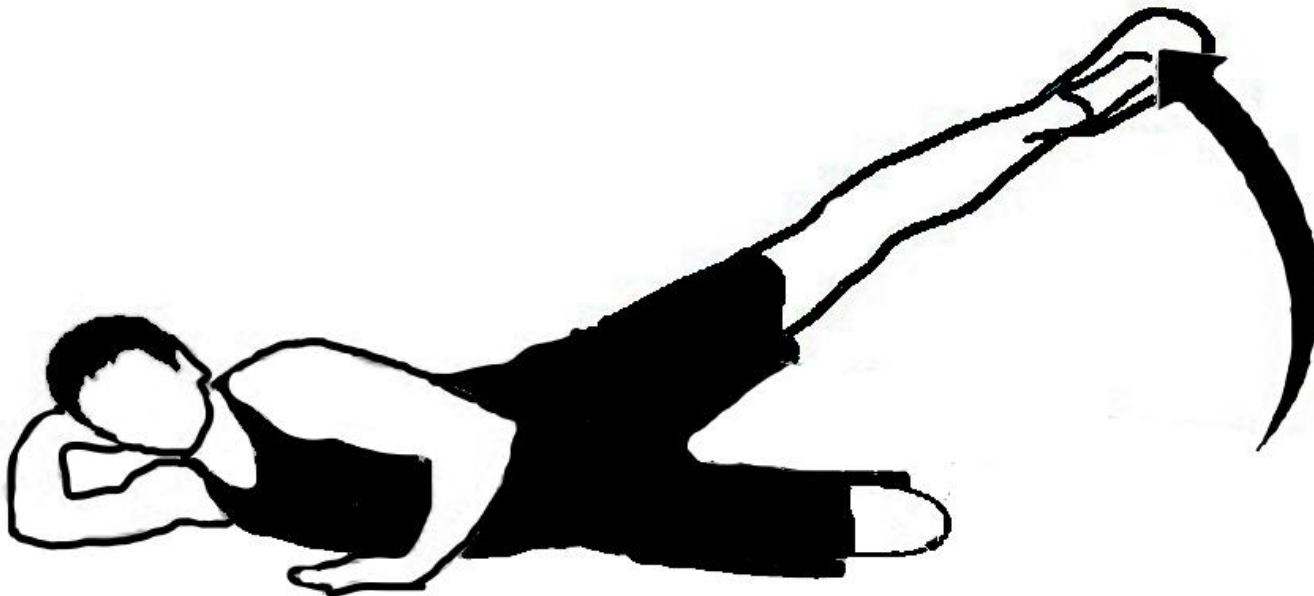
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 5

- ❖ Din decubit lateral (așezat pe o parte), membrul inferior de sprijin flexat:
  - se ridică membrul inferior de deasupra (în limita mobilității);
  - se revine la poziția inițială
  - se execută pe partea dreaptă, apoi pe stânga.

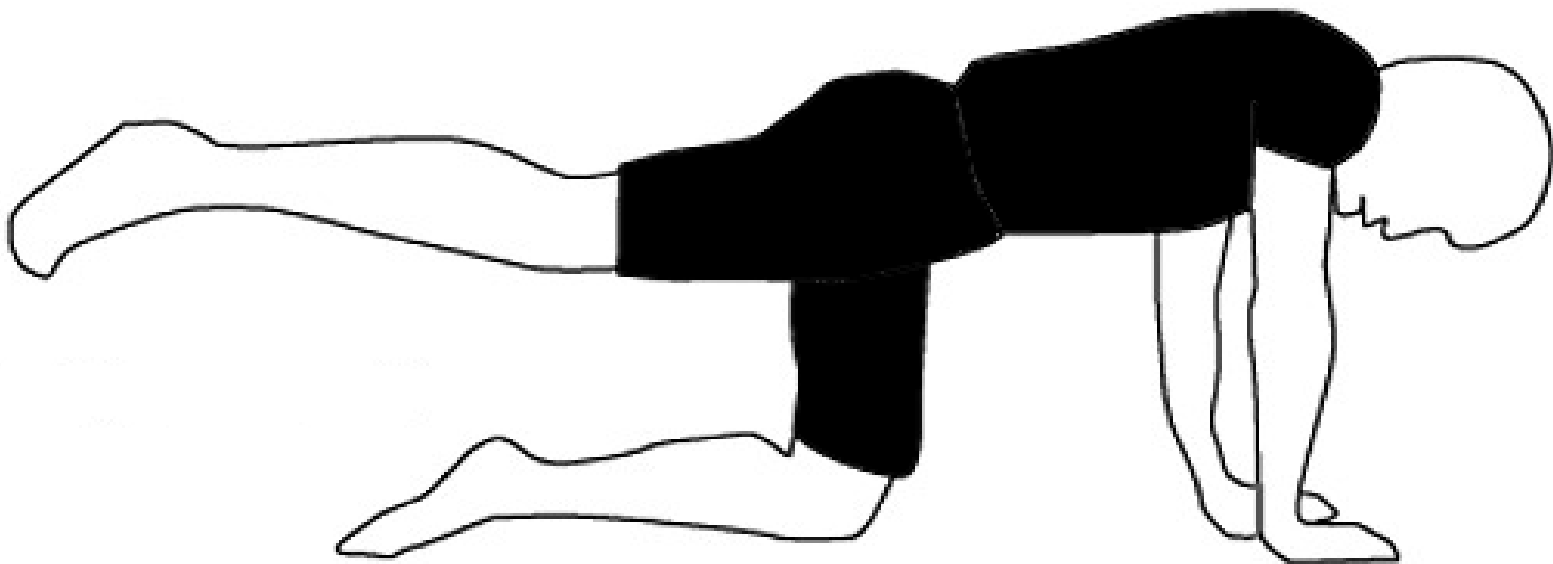
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 6

- ❖ Din patrupedie, sprijin pe genunchi și palme:
- se ridică și se extinde membrul inferior drept;
- se revine la poziția inițială;
- se ridică și se extinde membrul inferior stâng;
- se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 7

- ❖ Din ortostatism, sprijinim membrele superioare de un scaun/spalier:
  - se ridică genunchiul drept (nu se ridică peste nivelul taliei);
  - se numără până la 3;
  - se revine la poziția inițială;
  - se ridică genunchiul stâng (nu se ridică peste nivelul taliei)
  - se numără până la 3;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**

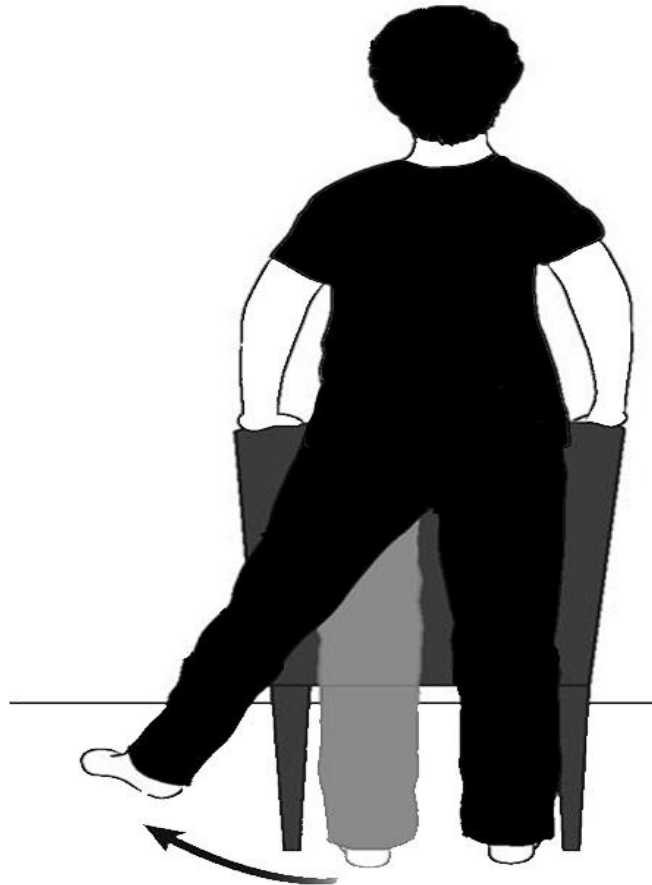




# Exercițiul 8

- ❖ Din ortostatism, sprijinim membrele inferioare de un scaun/spalier:
  - cu genunchiul extins se ridică membrul inferior drept în lateral;
  - se revine la poziția inițială;
  - cu genunchiul extins se ridică membrul inferior stâng în lateral;
  - se revine la poziția inițială

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 9

- ❖ Din ortostatism, mâna de pe partea membrului pe care vrem să-l lucrăm, în sold, iar cealaltă mână se sprijină de scaun/spalier:
  - se ridică posterior (în spate) membrul inferior cu spatele drept;
  - se numără până la 3;
  - se revine încet la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 10

- ❖ Din ortostatism, mâinile se sprijină de scaun/ spalier, se atașează o bandă elastică de membrul inferior pe care dorim să-l lucrăm:
  - se duce membrul inferior anterior (spre înainte);
  - se revine la poziția inițială.

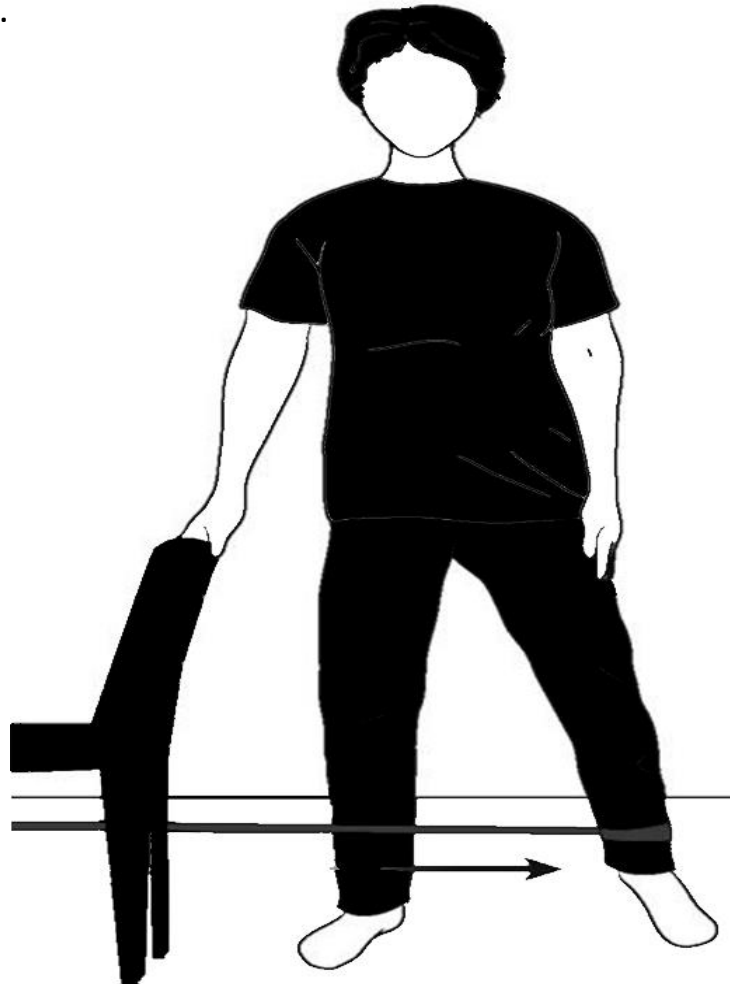
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 11

- ❖ Din ortostatism, se atașează o bandă elastică de membrul inferior pe care dorim să-l lucrăm:
  - cu genunchiul extins se ridică membrul inferior în lateral;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 12

- ❖ Din ortostatism, mâinile se pricina de scaun/ spalier, se atașează o banda elastică de membrul inferior pe care dorim sa-l lucrăm:
  - se duce membrul inferior posterior (în spate);
  - se revine la poziția inițială.

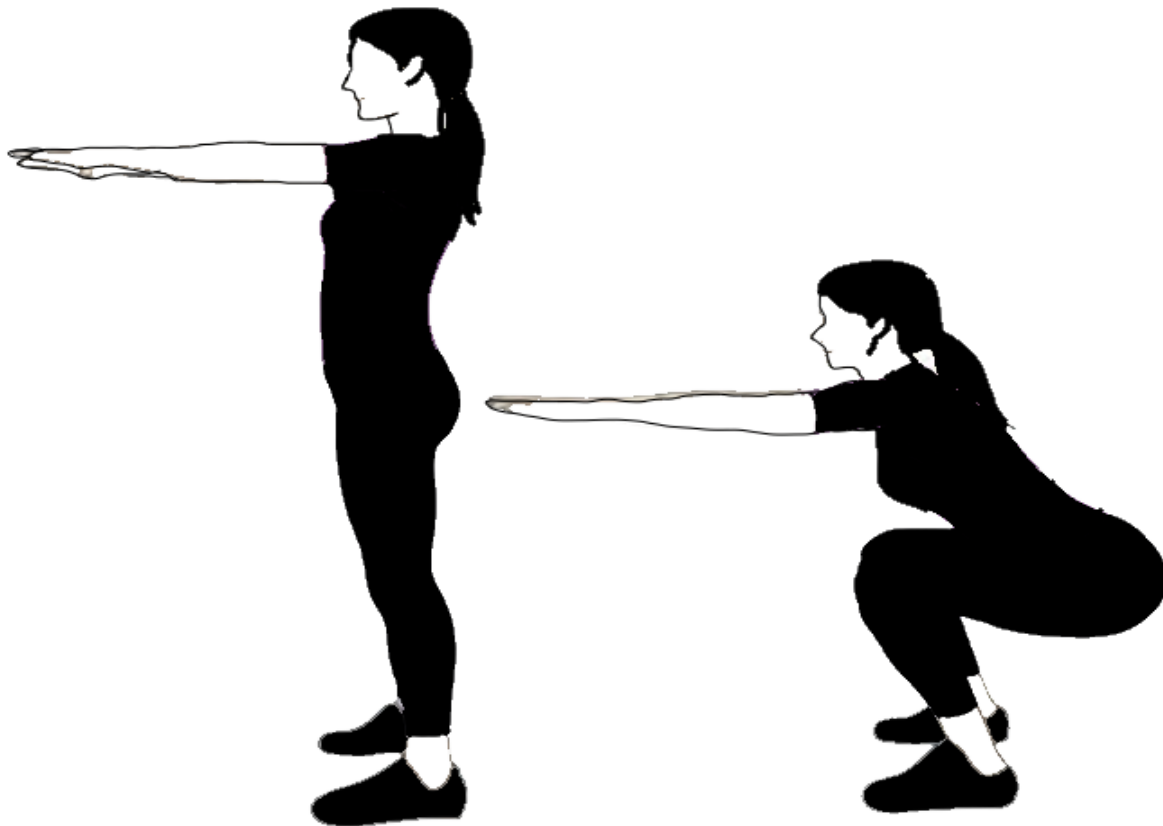
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 13

- ❖ Din ortostatism, bratele în față și membrele inferioare ușor departate:
  - se face flexia genunchilor;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 14

❖ Mersul pe bicicletă

