

An anatomical illustration of a human back and shoulder, rendered in a blue, semi-transparent style. The spine, ribs, and shoulder blades are visible. The right shoulder joint is highlighted with a bright red glow, indicating a point of focus or pain. The word "KINETOTERAPIE" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

# KINETOTERAPIE

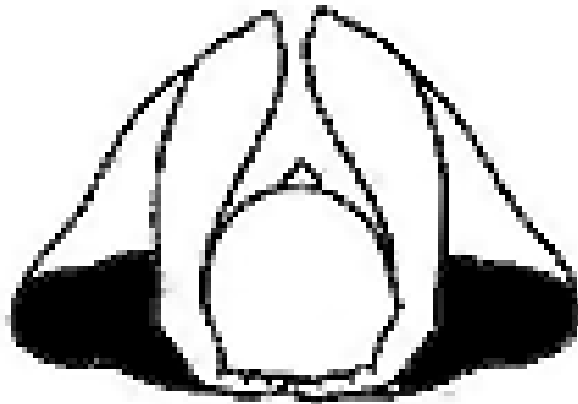
**Exerciții pentru umăr**

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

# Exercițiul 1

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) – mâinile se poziționează la ceafă:
  - coatele se ridică până la nivelul feței;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 2

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) – împreună mainile la nivelul cefei:
  - se ridică coatele de pe planul mesei cu extensia trunchiului;
  - se revine la poziția inițială.

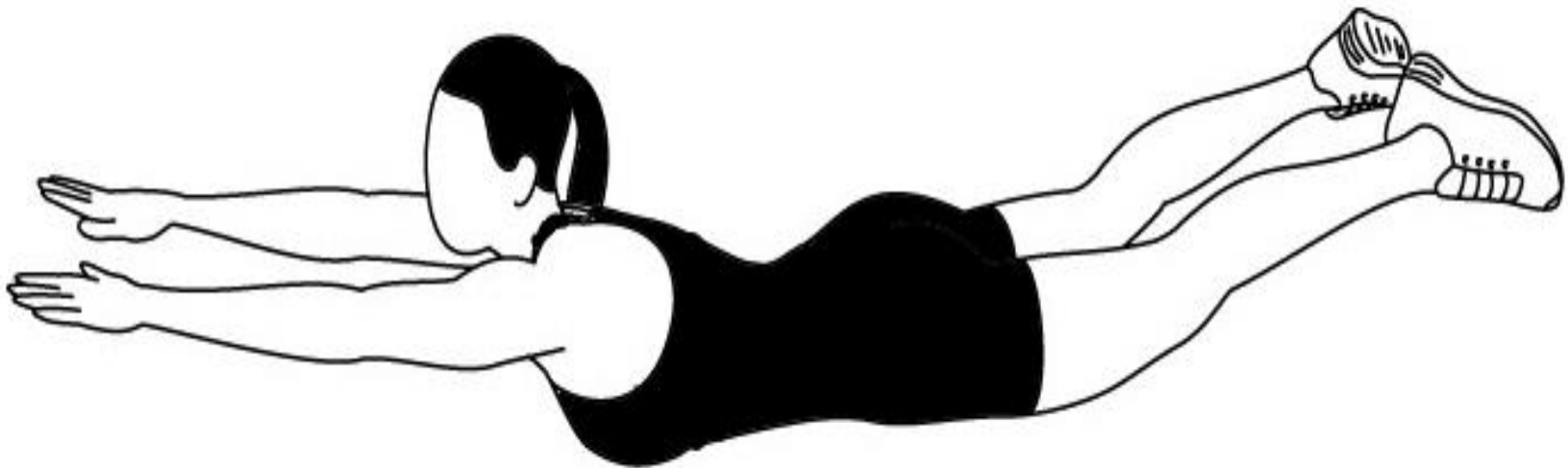
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 3

- ❖ 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.

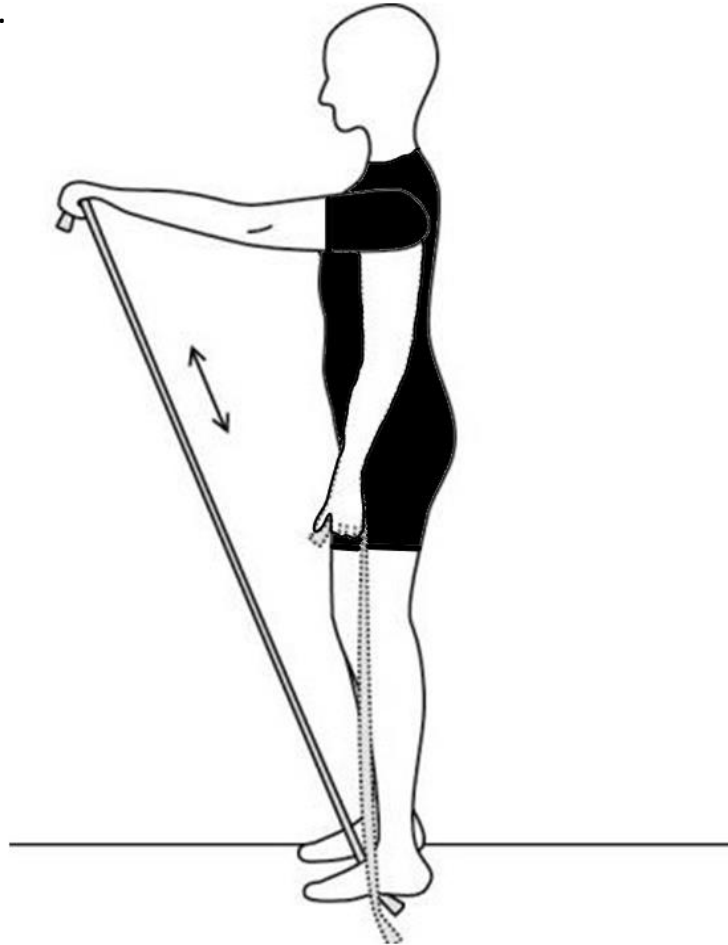
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 4

- ❖ Din ortostatism – fixăm o bandă elastică sub talpă:
  - se prinde celălalt capăt al benzii;
  - se ridică brațul până la nivelul umărului, cotul fiind extins;
  - se revine la poziția inițială.

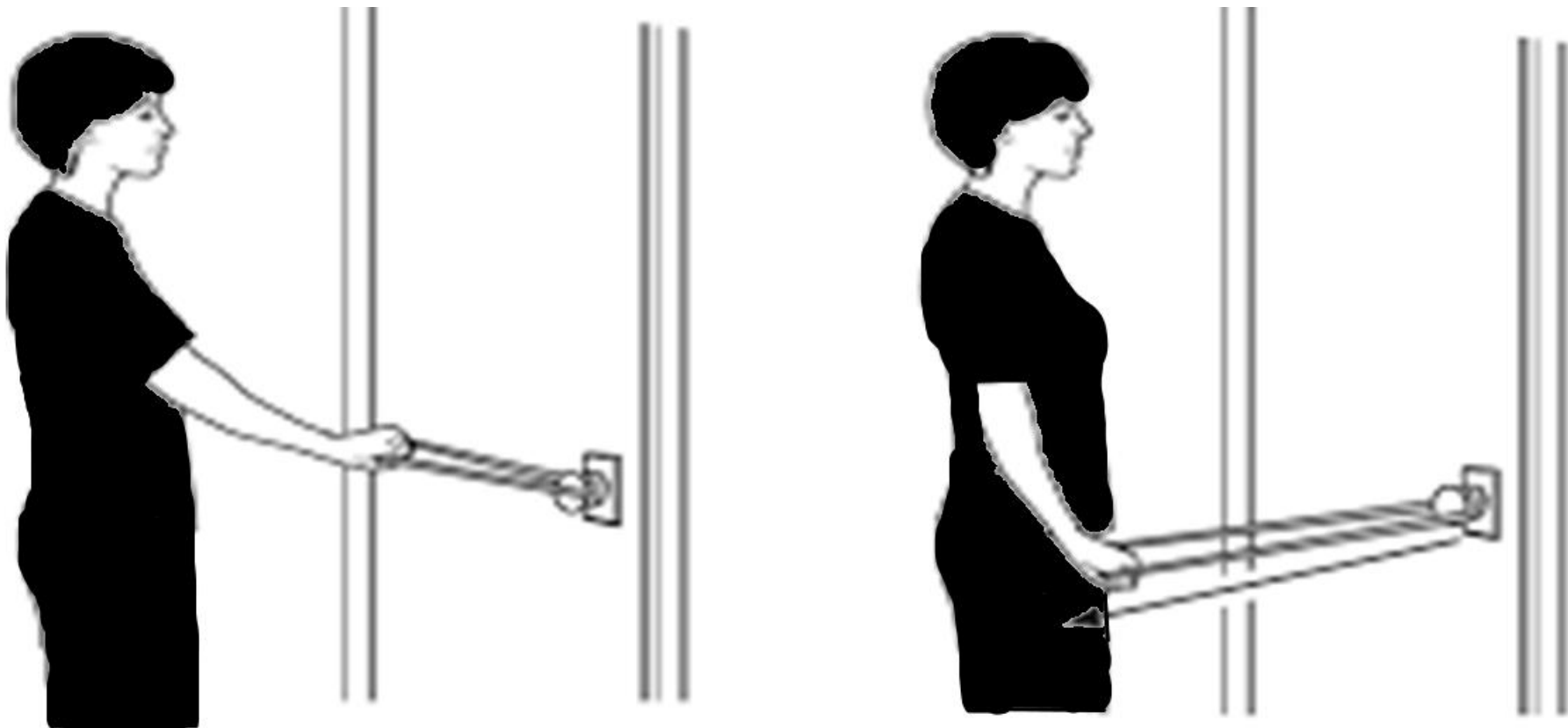
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 5

- ❖ Din ortostatism – cu ajutoru unei benzi elastice:
  - se duce brațul posterior (în spate), cotul fiind extins;
  - se revine la poziția inițială.

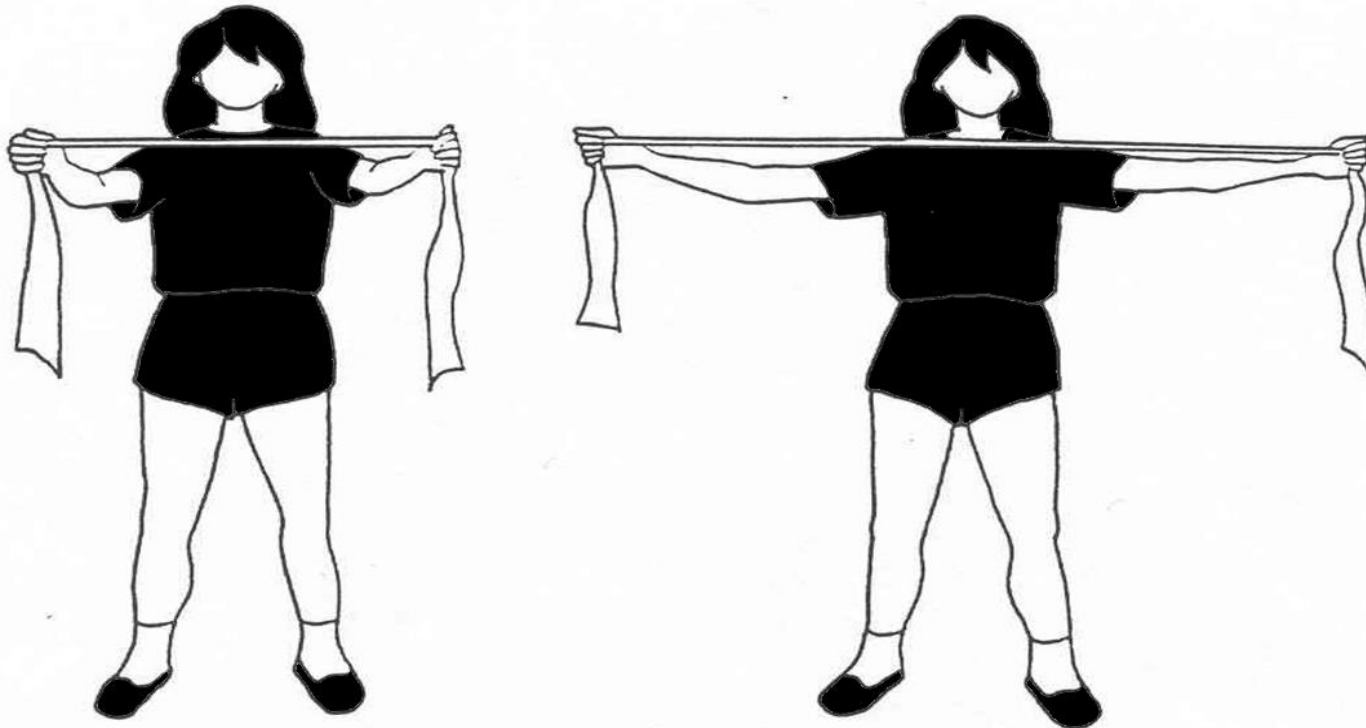
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 6

- ❖ Din ortostatism – cu ajutorul unei benzi elastice:
  - se prind capetele unei benzi elastice și se realizează îndepărtarea brațelor în lateral (în limita mobilității);
  - se revine la poziția inițială.

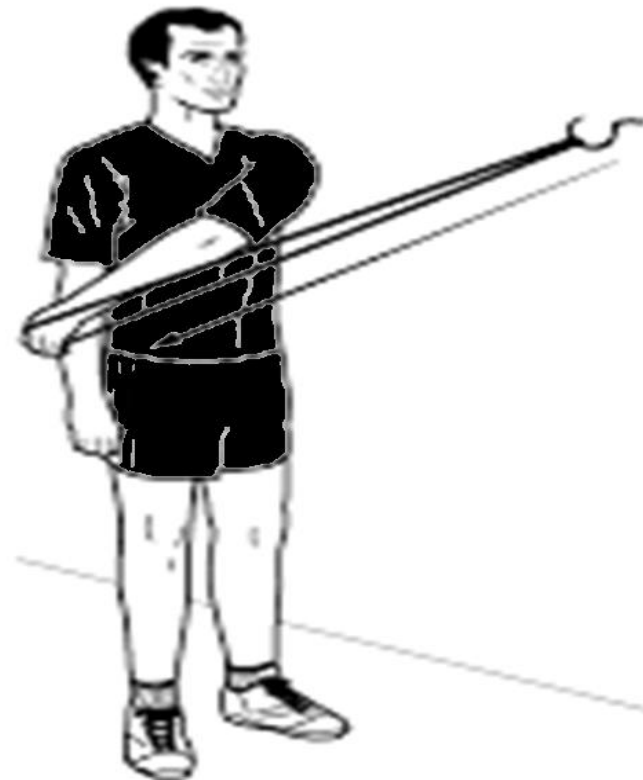
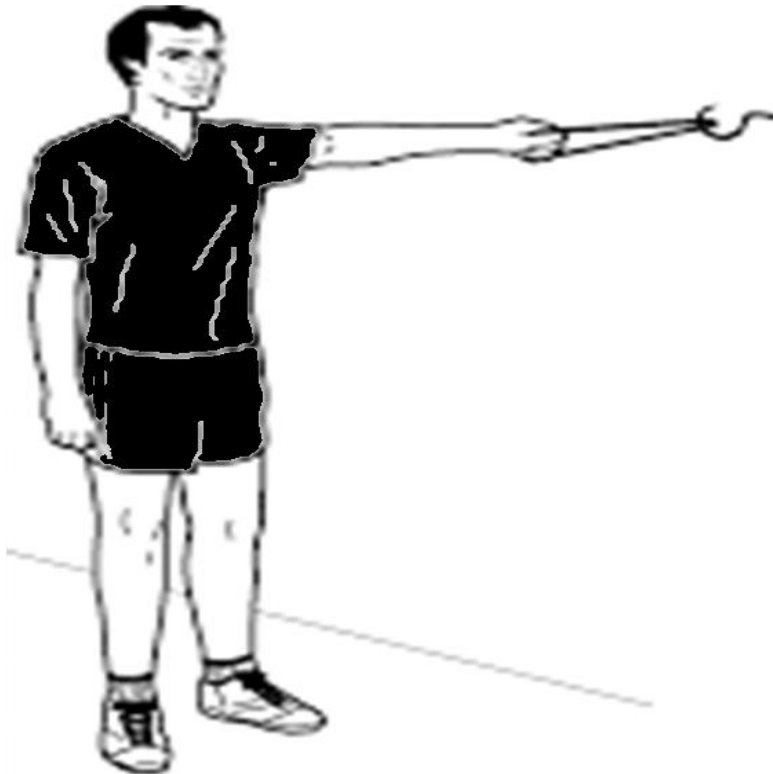
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 7

- ❖ Din ortostatism – brațul abduș la 90°, cotul extins, mâna prinde o bandă elastic bine fixată:
  - se coboara brațul pe diagonală spre soldul opus;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**

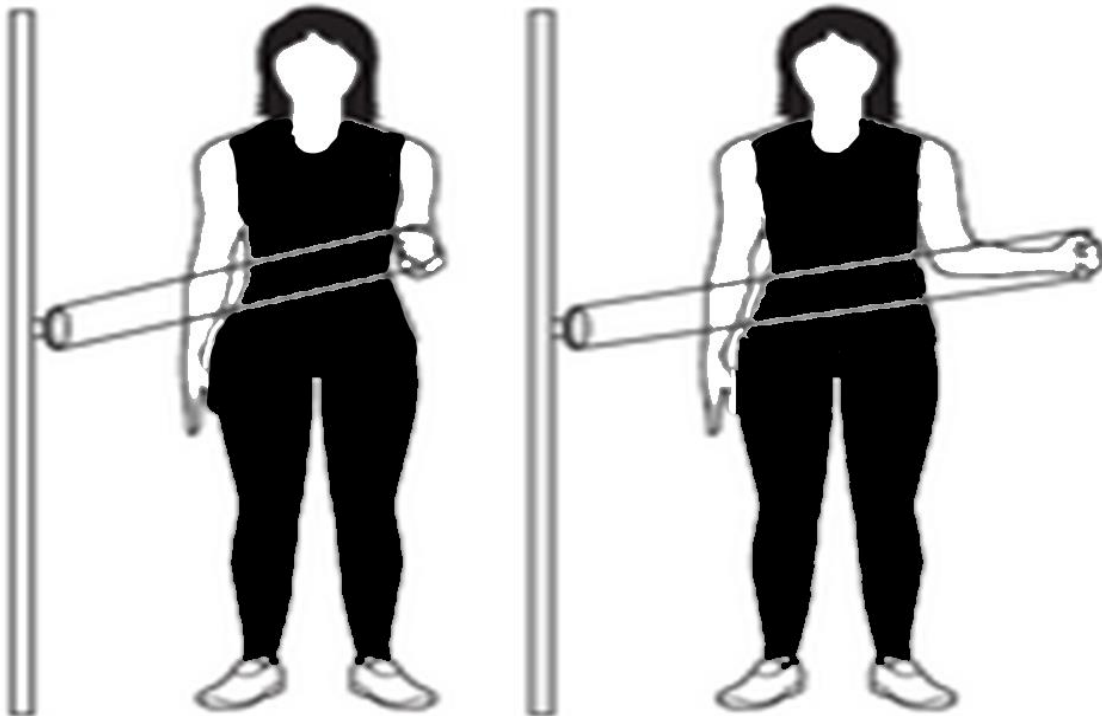




# Exercițiul 8

- ❖ Din ortostatism – cotul pe lângă corp, flexat la 90°, mâna prinde o bandă elastică bine fixată:
  - se rotește brațul spre exterior, menținându-se cotul pe lângă corp;
  - se reține la poziția inițială.

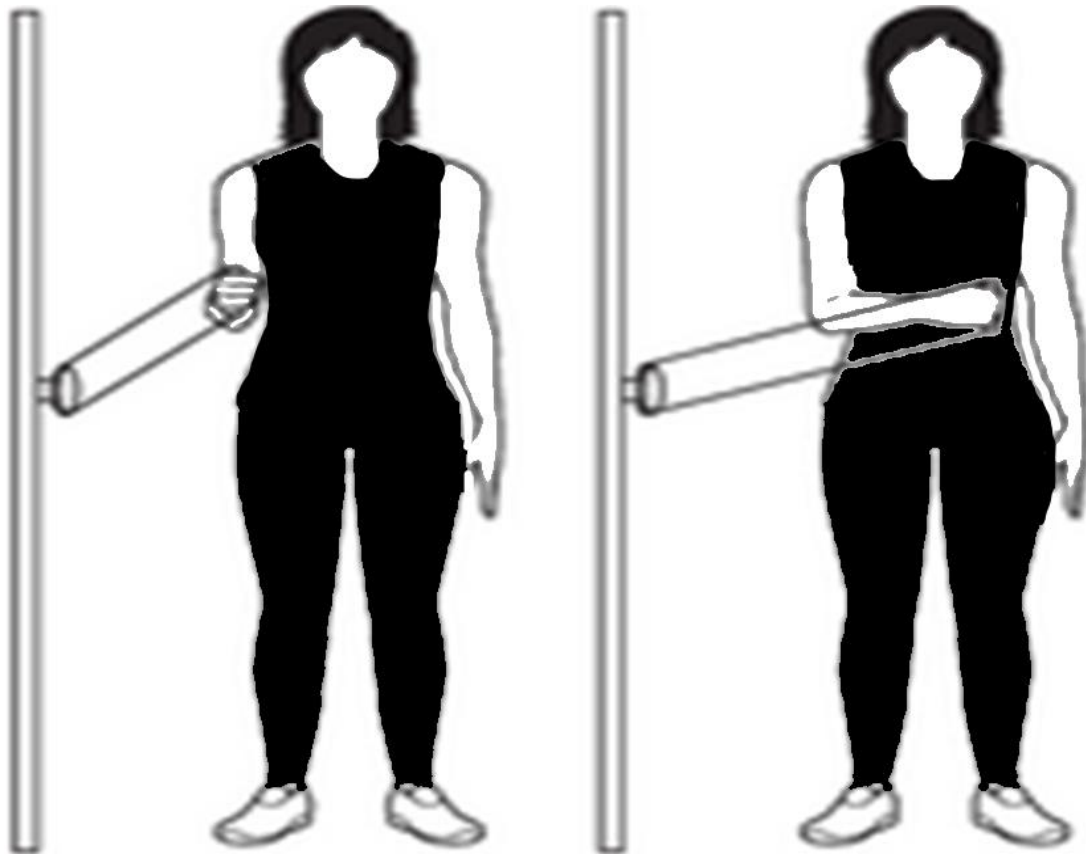
*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 9

- ❖ Din ortostatism – cotul pe lângă corp, flexat la 90°, mâna prinde o bandă elastică bine fixată:
- se rotește brațul spre interior, menținându-se cotul pe lângă corp;
- se reține la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**



# Exercițiul 10

- ❖ Din ortostatism – la colțul camerei se poziționează o mână pe un perete, iar cealaltă pe celălalt perete:
  - se executa flexia coatelor cu bascularea înainte a trunchiului între brațe;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 3 serii\**

