



# KINETOTERAPIE

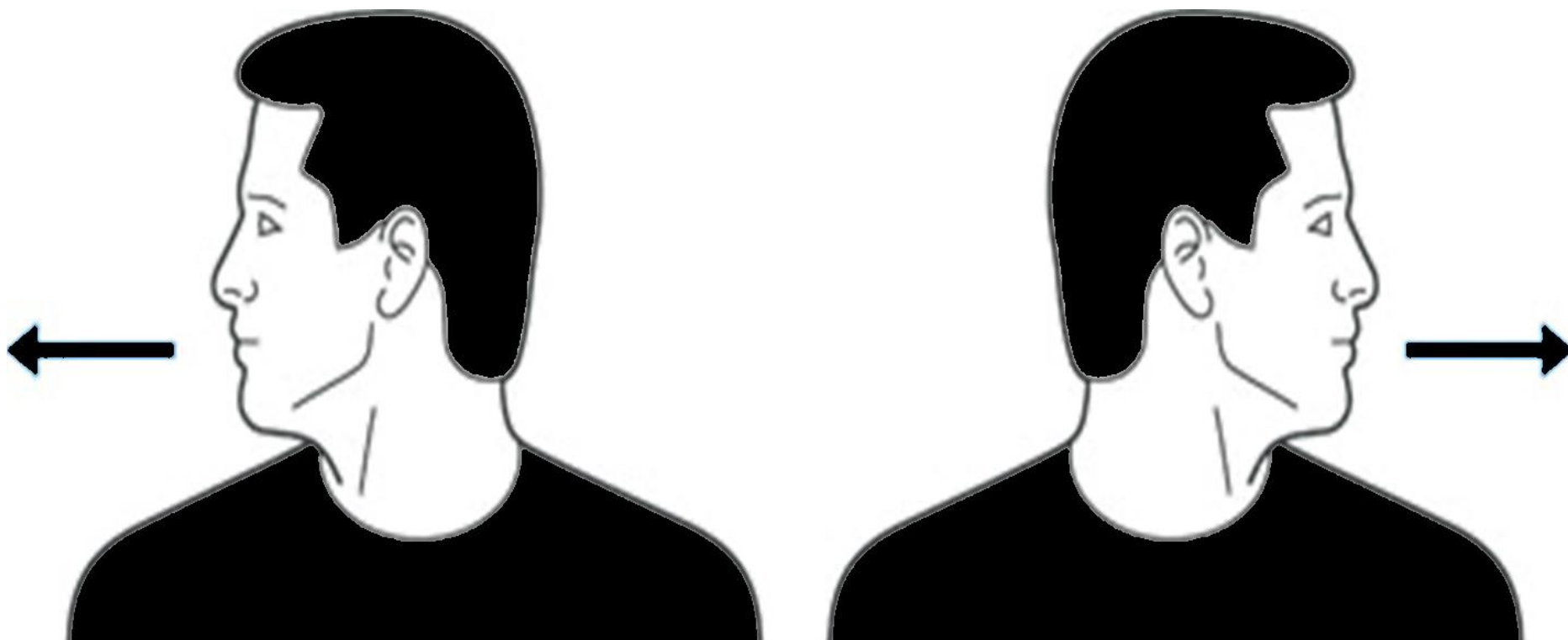
Exerciții pentru coloana cervicală

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

# Exercițiul 1

- se realizează rotația capului mai întâi spre dreapta, apoi spre stanga.

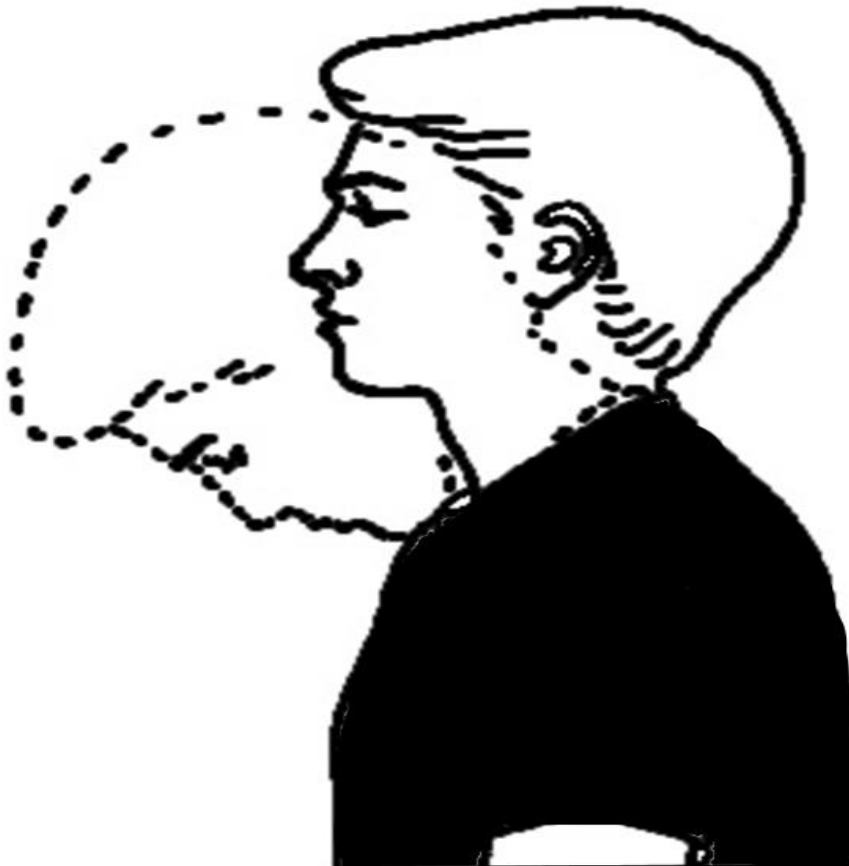
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# Exercițiul 2

- se realizează flexia capului.

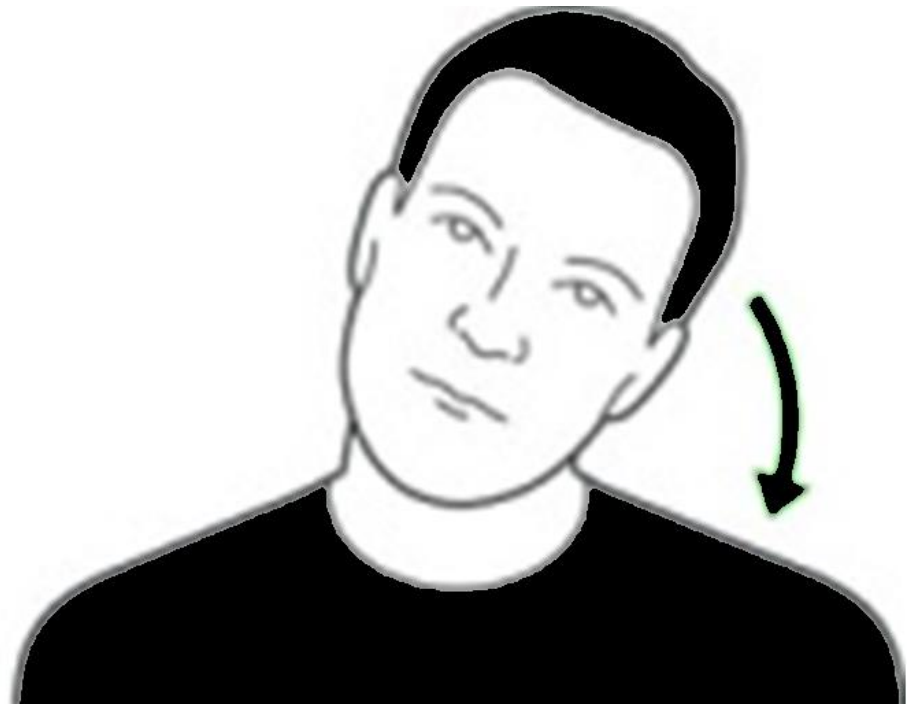
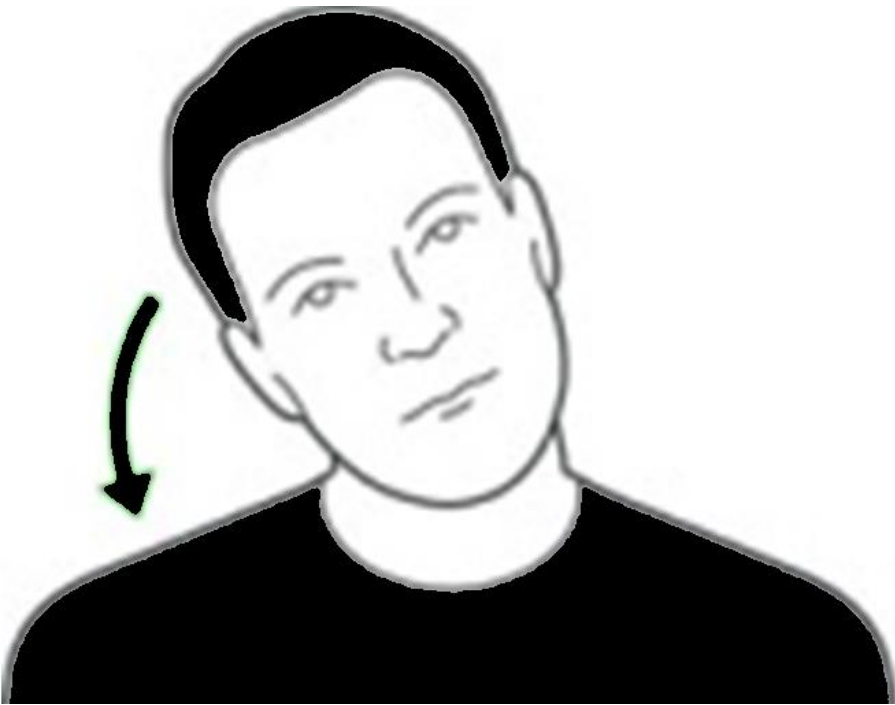
*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# Exercițiul 3

- se realizează înclinarea capului cu apropierea urechii de umărul de aceeași parte;
- se revine la poziția inițială;
- se repetă pe partea opusă.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**



# Exercițiul 4

Flexia capului cu rezistență:

- lăsăm capul pe spate;
- împreunăm mâinile și le așezăm pe frunte;
- realizăm flexia în timp ce opunem o ușoară rezistență cu palmele;
- revenim la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**

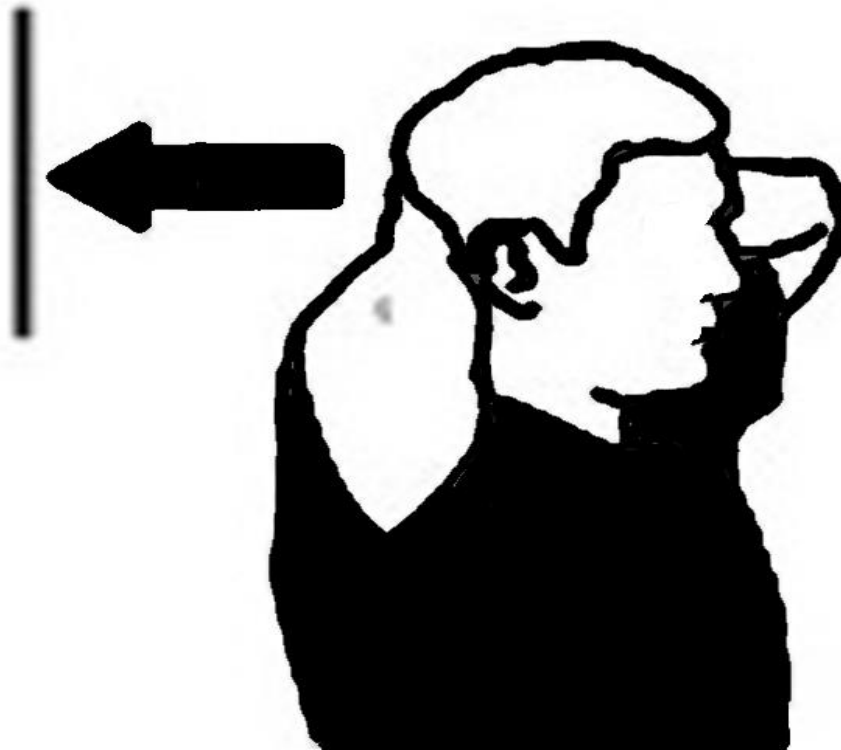


# Exercițiul 5

Extensia capului cu rezistență:

- lăsăm bărbia în piept;
- împreună mâinile și le poziționăm la ceafă;
- realizăm extensia împingând ușor capul în mâini;
- revenim la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**

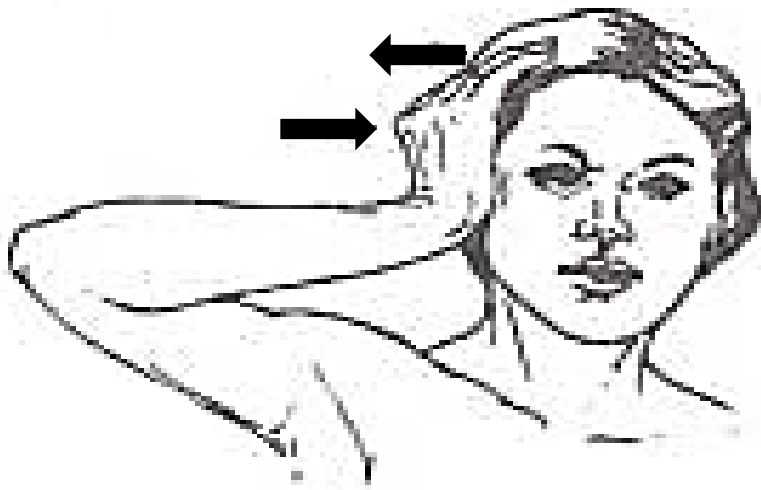


# Exercițiul 6

Rotația capului spre dreapta cu rezistență:

- punem mâna dreaptă pe obrazul drept;
- realizăm rotația spre partea dreaptă;
- mâna opune ușoară rezistență rotației;
- revenim la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**

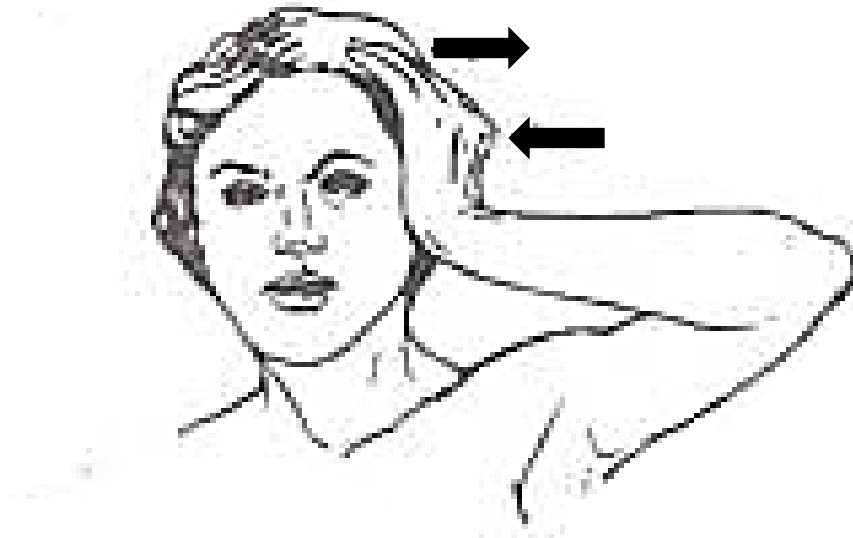


# Exercițiul 7

Rotația capului spre stânga cu rezistență:

- punem mâna stângă pe obrazul drept;
- realizăm rotația spre partea stângă;
- mâna opune ușoară rezistență rotației;
- revenim la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**





# Exercițiul 8

- ❖ Din așezat– capul și gâtul în poziție neutră:
  - se trage bărbia spre piept, fără a face flexia gâtului;
  - se revine la poziția inițială.

*\*se fac 10 repetări x 2 serii\**

