

Kinetoterapie

Exerciții pentru coloana vertebrală

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

Exercițiul 1

P.I: Din decubit dorsal (intins pe spate), genunchii indoiti

T1-T2: tragem genunchiul drept la piept

T3-T4: revenim la pozitia initiala

T5-T6: tragem genunchiul stang la piept

T7-T8: revenim la pozitia initiala

- 10x3 serii



Exercițiul 2

P.I: Din decubit dorsal, genunchii indoiti

T1-T2: tragem ambii genunchi la piept

T3-T4: mentinem 2 secunde

T5-T6: revenim la pozitia initiala cu picioarele pe saltea si genunchii indoiti

T7-T8: pauza 2 secunde si repetam

- 10x3 serii



Exercițiul 3

P.I: Din decubit dorsal, genunchii indoiti
T1-T2: lasam ambii genunchi sa cada spre dreapta
T3-T4: revenim la P.I
T5-T6: lasam ambii genunchi sa cada spre stanga
T7-T8: revenim la P.I

- 10(stanga/sreapta) x2 serii



Exercițiul 4

P.I: Din decubit dorsal, membrul inferior stang indoit iar cel drept intins

T1-T2: Ducem membrul inferior drept in lateral cat ne permite mobilitatea, piciorul ramane intotdeauna orientat in sus fara a realiza miscare de rotatie in articulatie.

T3-T4: Revenim la P.I

T5-T6: Ridicam piciorul de pe saltea la 45 de grade(pana la nivelul genunchiului stang)

T7-T8: Revenim la P.I

- 10x3 serii stang/drept



Exercițiul 5

P.I: din decubit dorsal, membrele inferioare întinse

T1-T2: flexăm piciorul drept și ducem talpa piciorului pe genunchiul stâng

T3-T4: lăsam genunchiul piciorului drept să cadă în lateral

T5-T6: revenim cu genunchiul la poziția T1-T2 (orientat vertical)

T7-T8: revenim la P.I

Există și varianta mai avansată în care piciorul de sprijin (stângul) este flexat.

- 10x2 serii



Exercițiul 6

P.I: din decubit dorsal cu genunchii flexati T1-T2: ridicam bazinul de pe saltea

T3-T4: mentinem 2sec

T5-T6: revenim la P.I

T7-T8: pauza 2 sec

- 10x2 serii



Exercițiul 7

P.I: din decubit dorsal cu genunghii flexati,mainile la ceafa

T1-T2: flexia trunchiului pe bazin in limita mobilitatii(fara durere)

T3-T4: mentinem 1-2sec

T5-T6: revenim la P.I

T7-T8: inspire/expir,pauza 2-4 secunde

Daca exercitiul este dureros incercam miscarea isometric. Ridicam doar capul(daca este posibil si omoplatii) de pe saltea cat sa simtim contractia abdominala, pozitie in care mentinem 4-5 secunde dupa care revenim la P.I

- 10x2 serii



Exercițiul 8

P.I: din decubit ventral(intins pe burta),membrele superioare pe langa corp

T1-T2: realizam miscarea de extensie, tragem umerii in spate si ridicam pieptul de pe saltea

T3-T4: mentinem 2sec

T5-T6: revenim la P.I

T7-T8: inspier/expir pauza 2 sec

Daca exercitiul este dureros, din aceeasi pozitie cu mainile flexate(in sprijin pe antebrate), realizam miscarea de extensie folosindu-ne de antebrate ca punct de sprijin.

- 10x2 serii



Exercițiul 9

P.I: din culcat ventral(pe burta), membrele superioare intinse in prelungirea corpului
T1-T2: ridicam mana stanga de pe saltea in limita mobilitatii,barbie ramane pe saltea
T3-T4: revenim la P.I
T5-T6: ridicam mana dreapta de pe saltea in limita mobilitatii,barbie ramane pe saltea
T7-T8: revenim la P.I

- 10x2 serii



Exercițiul 10

P.I: din culcat ventral(pe burta), membrele superioare intinse in prelungirea corpului

T1-T2: ridicam ambele maini de pe saltea, barbia ramane pe saltea.

T3-T4: mentinem 2 sec

T5-T6: revenim la P.I

T7-T8: inspire/expir pauza 2 sec si repetam

- 10x2/3 serii



Exercițiul 11

P.I: din culcat ventral(pe burta), membrele superioare intinse in prelungirea corpului
T1-T2: ridicam simultan bratul stang si piciorul drept de pe saltea(in limita mobilitatii)
T3-T4: revenim la P.I
T5-T6: ridicam simultan bratul drept si piciorul stang de pe saltea
T7-T8: revenim la P.I

- 10x2 serii



Exercițiul 12

P.I: din cvadrupedie (sprijin pe maini si pe genunchi),spatele drept
T1-T2: tragem si tensionam abdomenul(miscare de cifoza) T3-T4: mentinem 2sec
T5-T6: revenim la P.I
T7-T8: inspire/expir si repetam

- 10x2 serii



Exercițiul 13

P.I: din cvadrupezie (sprijin pe maini și pe genunchi), spatele drept

T1-T2: extensia membrului inferior stâng

T3-T4: revenire la P.I

T5-T6: extensia membrului inferior drept

T7-T8: revenire la P.I

- 10x2 serii

1



2



Exercițiul 14

P.I: din cvadrupezie (sprijin pe maini și pe genunchi), spatele drept

T1-T2: extensia simultană a membrului inferior stâng și a membrului superior drept

T3-T4: revenire la P.I

T5-T6: extensia simultană a membrului inferior drept și a membrului superior stâng

T7-T8: revenire la P.I

- 10x2 serii



Exercițiul 15

P.I: din cvadrupezie (sprijin pe maini și pe genunchi), spatele drept
T1-T2: palmele rămân pe loc și lasăm seșuta pe călcăie cu capul între brațe.
T3-T4: menținem 2-3 secunde
T5-T6: revenim la P.I
T7-T8: inspirație/expirație și repetăm

- 10 repetări



Exercițiul 16

P.I: din cvadrupedie (sprijin pe maini si pe genunchi),spatele drept

T1-T2: ridicam membrul superior stang prin lateral pana ajunge in pozitie verticala,trunchiul realizeaza o miscare de rotatie iar privirea urmareste mana.

T3-T4: revenim la P.I

T5-T6: ridicam membrul superior drept prin lateral pana ajunge in pozitie verticala,trunchiul realizeaza o miscare de rotatie iar privirea urmareste mana.

T7-T8: revenim la P.I

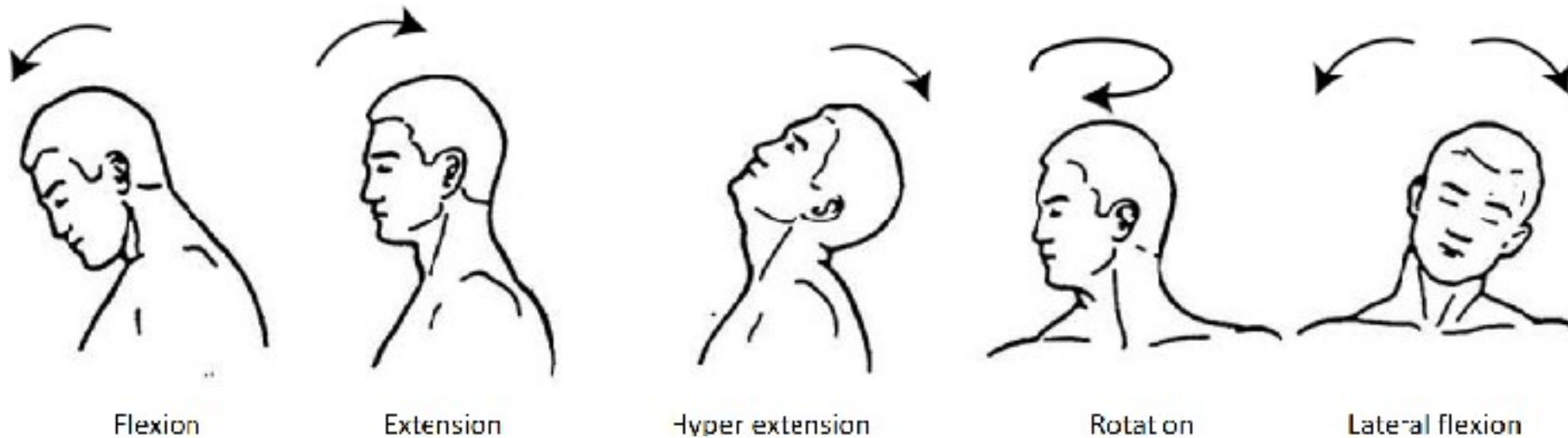
- 10 repetări stânga/dreapta



Exercițiul 17

Mișcări ale capului, flexie, extensie și rotiri stânga dreapta + culcăm urechea pe umăr.

- 10 repetări pe mișcare



Exercițiul 18

Flexie –capul pe spate, punem contra cu mâinile pe frunte

Extensie – barbia în piept, punem o contra cu mâinile la spate și împingem în mâini

Rotarea capului spre stanga - punem mana stanga pe obrazul stang si rotim capul spre stanga. Mana opune rezistenta miscari de rotatie.

Rotarea capului spre dreapta - punem mana dreapta pe obrazul drept si rotim capul spre dreapta. Mana opune rezistenta miscari de rotatie.

