

KINETOPROFILAXIE

Ex 1

Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor:

Flexia și extensia capului, înclinarea laterala dreapta și stânga.



Numarul de repetări : 2X8

Ex 2

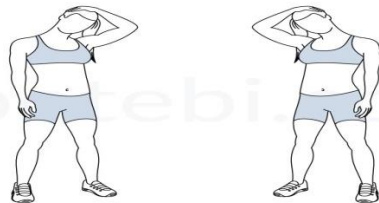
Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor:

Puneți mâna pe cap și trageți ușor până când simțiți întinderea gâtului;

Țineți apăsat timp de 10 până la 15 secunde și repetați pe cealaltă parte;

Numarul de repetări : 5 în ambele direcții



Ex 3

Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor, genunchii ușor îndoiți și brațele întinse lateral:

Ducerea brațelor „în cruce” alternativ în față, cu revenirea lor în poziția inițială,



Numarul de repetări : 2X10

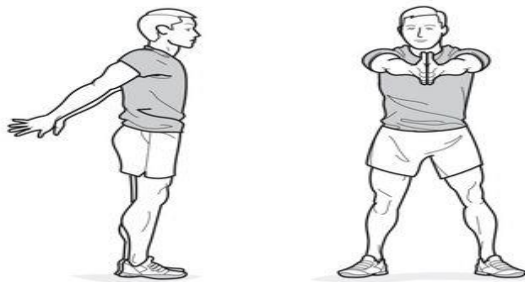
Ex 4

Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor, genunchii întinși și brațele întinse în față cu palmele lipite în pe aceeași direcție cu umerii:

Ducerea brațelor în spate și revenirea poziția inițială.

Numarul de repetări : 2X10

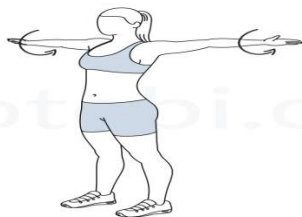


Ex 5

Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor, genunchii întinși și brațele întinse lateral:

Rotiți încet brațele înainte în cercuri mici, completați un set într-o singură direcție și apoi în sens invers.



Numarul de repetări : 2X10 pe fiecare sens

Ex 6

Poziția inițială:

- Ortostatism, cu picioarele ușor departate la nivelul umerilor, brațele pe lângă corp:

Faceți un pas înainte cu piciorul drept, îndoiți ambii genunchi și întindeți brațele în față, apoi rotiți trunchiul spre dreapta;

Reveniți la poziția de pornire și repetați mișcarea pe partea stângă.



Numarul de repetări : 4x8

Ex 7

Poziția inițială:

- Decubit dorsal, cu tălpile pe sol, ghenunchii îndoiți mâinile sustin capul:
Ridicați umerii, strângeți mușchii abdominali și țineți timp de 1 până la 2 secunde. Reveniți încet la poziția de pornire și repetați până când setul este complet.

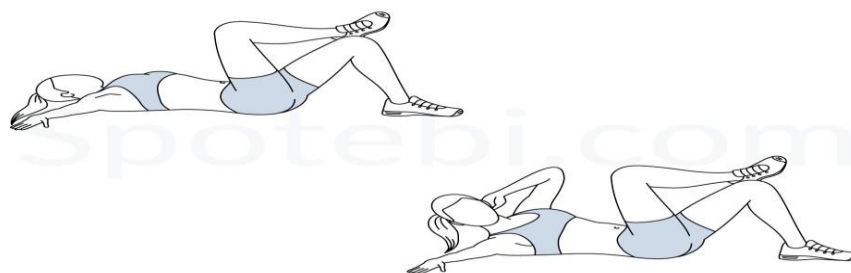


Numarul de repetări : 2X10

Ex 8

Poziția inițială:

- Decubit dorsal, cu tălpile pe sol cu genunchii îndoiți, piciorul drept așezat pe partea de superioară a genunchiului stâng, mâna stângă în triplă flexie la nivelul capului și mâna dreapta lateral:
Ridicarea cotului stâng spre genunchiul drept;
Ulterior de schimbă poziția mâinilor cu ridicarea cotului drept spre genunchiul stâng.



Numarul de repetări : 2X10

Ex 9

Poziția inițială:

- Poziție „patrupedă”, cu brațele și coapsele perfect la 90°:

Ridicarea alternativă a picioarelor cu genunchii întinși.



Numarul de repetări : 2X10

Ex 10

Poziția inițială:

- Decubit ventral capul sprijinit pe mâini, flexia genunchiului pe coapsa 90°:

Ridicarea genunchiului de pe sol.

Realizarea exercițiului și cu celalat membru inferior.



Numarul de repetări : 2X10

Ex 11

Poziția inițială:

- Decubit ventral mâinile în tripla flexie la nivelul cefei:

Ridicarea capului și a trunchiului și revenire la poziția inițială.



Numarul de repetări : 2X10

Ex 12

Poziția inițială:

- Decubit dorsal cu o pernă(sul, minge) sub coloana toracala, mâinile în tripla flexie la nivelul cefei mâini:

Menținem poziția timp de 30 secunde.

Repaus cu perna scoasă de la nivelul coloanei.



Numarul de repetări : 10

Ex 13

Poziția inițială:

- Decubit dorsal cu tălpile pe sol genunchii flectați:

Ridicarea bazinului de pe sol și menținerea poziției timp de 10 secunde.

Revenim la poziția inițială.

A



B



Numarul de repetări : 10