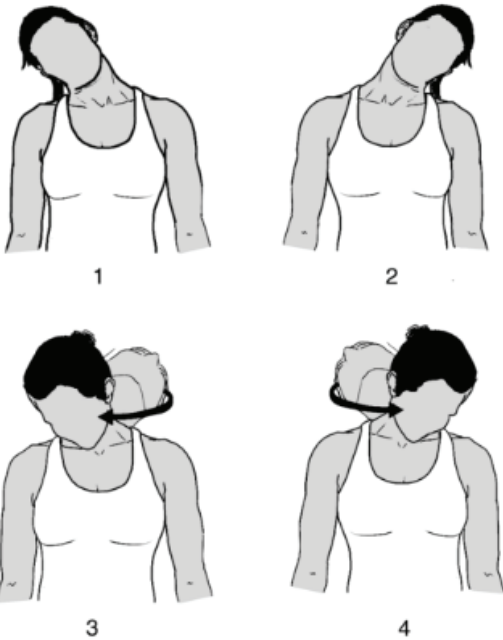


PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ - EXERCIȚII DE STRETCHING -

1. ROTIREA CAPULUI

Repetări: 3 seturi de 3 exerciții, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii coloanei cervicale, mușchiul trapez;
întinderea ar trebui resimțită în jurul gâtului și în partea superioară a spatelui



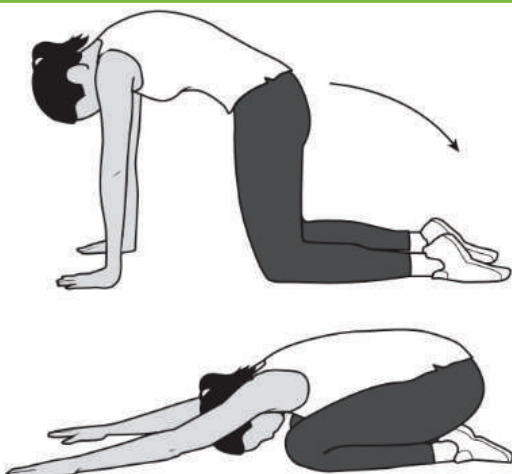
- Așezați-vă pe un scaun sau stați în picioare cu greutatea distribuită uniform pe ambele picioare. Aduceți ușor bărbia spre piept.
- Rotiți capul spre dreapta și aplecați-l astfel încât urechea să fie peste umăr (ca în imaginea 1). Țineți apăsat timp de 5 secunde.
- Rotiți ușor capul înapoi spre piept și apoi spre stânga. Aplecați capul, astfel încât urechea să fie peste umărul stâng (ca în imaginea 2). Țineți apăsat timp de 5 secunde.
- Rotiți încet capul într-un cerc, în sensul acelor de ceasornic, de trei ori (ca în imaginea 3).
- Inversați direcția și rotiți încet capul într-un cerc, în sens invers acelor de ceasornic, de trei ori (ca în imaginea 4).

Important: Țineți picioarele drepte, depărtate cât lățimea umerilor

2. ARCUIREA COLOANEI

Repetări: 10 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: musculatura quadratus lumborum, mușchiul erector spinal; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară a spatelui și a abdomenului



- Așezați-vă la nivelul solului în genunchi cu palmele pe sol, depărtate la nivelul umerilor
- Arcuiți spatele, trageți zona ombilicală spre coloană și duceți umerii în față. Mențineți poziția 5 secunde
- Aduceți șezutul pe călcâie, țineți brațele întinse pe saltea, atingeți genunchii cu pieptul și salteaua cu fruntea. Mențineți poziția 5 secunde

Important: Priviți în jos, spre podea, pentru a vă menține gâtul aliniat cu coloana vertebrală.

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ - EXERCIȚII DE STRETCHING -

3. STRETCHING PRIN ROTAȚIE ÎN POZIȚIA ȘEZÂND

Repetări: 2 seturi de 4 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: mușchiul pirifor, mușchii rotatori oblici externi și interni; întinderea ar trebui resimțită atât în fese, cât și în lateral



- Așezați-vă pe podea cu ambele picioare drepte în față și puneți un picior peste celălalt.
- Răsuciți-vă încet spre piciorul îndoit, punând mâna în spatele dumneavoastră pentru suport.
- Așezați brațul opus pe partea laterală a coapsei îndoite și apăsați pentru a vă ajuta să vă răsuciți mai mult.
- Priviți peste umăr și mențineți întinderea timp de 30 de secunde. Întorceți-vă încet spre centru.
- Repetați întinderea și pentru cealaltă parte. Efectuați întreaga secvență de 4 ori.

Important: Stați cu spatele drept și țineți un picior presat pe podea pe tot parcursul întinderii.

4. MODIFIED SEAT SIDE STRADDLE

Repetări: 10 repetări pentru fiecare parte, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii ischio-jambierii, mușchii extensori, mușchiul erector spinal; întinderea ar trebui resimțită în spatele coapselor și în partea inferioară și mijlocie a spatelui



- Stați pe podea cu un picior întins în lateral și cu celălalt picior îndoit.
- Țineți spatele drept și aplecați-vă în față, spre piciorul drept. Prindeți degetele de la picior și mențineți poziția 5 secunde.
- Aplecați-vă încet coloana și duceți-vă mâinile la tibie sau la gleznă. Coborâți capul cât mai aproape de genunchi.
- Păstrați poziția timp de 30 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați pe cealaltă parte. Efectuați secvența de 10 ori.

Important: Ține-ți piciorul întins drept în timp ce coborâți capul

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ - EXERCIȚII DE STRETCHING -

5. GENUNCHII LA PIEPT

Repetări: 3 seturi de 10 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: mușchiul quadratus lumborum; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară a spatelui, precum și în partea din față a șoldului și a coapsei



- Stați pe spate pe podea.
- Ridicați un picior și aduceți genunchiul spre piept. Prindeți genunchiul sau tibia și trageți piciorul spre piept cât de mult puteți.

- Încordați abdomenul și apăsați coloana vertebrală pe podea. Mențineți poziția timp de 5 secunde.
- Repetați și pentru cealaltă parte, apoi aduceți ambele picioare la piept, în același timp. Efectuați secvența de 10 ori.

Important: Păstrați coloana vertebrală lipită de podea pe tot parcursul exercițiului.

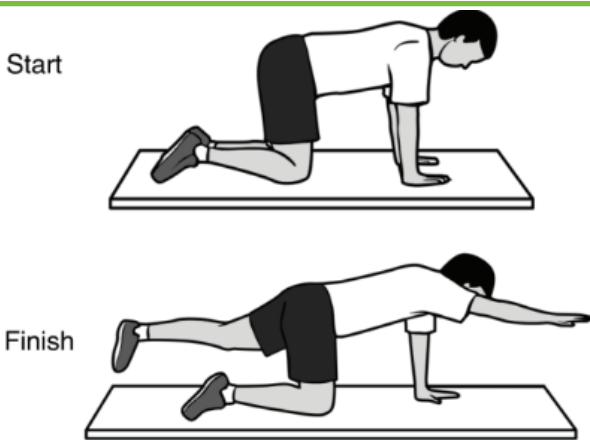
PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ

- EXERCIȚII DE TONIFIERE -

6. CÂINE-PASĂRE

Repetări: 5 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii extensori ai spatelui, mușchiul erector spinal, mușchii fesieri; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară a spatelui și în fese



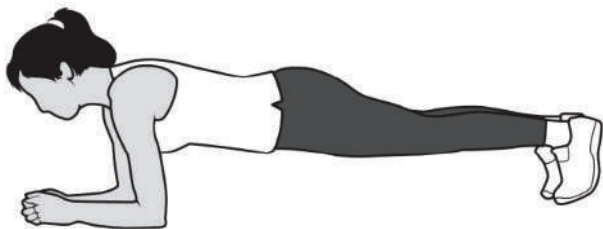
- În patru labe, mâinile sub linia umerilor, genunchii sub oasele coapselor, capul la același nivel cu coloana
- Încordați mușchii abdominali și ridicați brațul drept la înălțimea umerilor și piciorul stâng
- Strângeți mușchii feselor și ai coapsei și mențineți poziția timp de 15 secunde.
- Reveniți încet la poziția de pornire și repetați cu brațul și piciorul opus.

Important: Păstrați abdomenul încordat și spatele drept, pentru a rămâne echilibrat.

7. SCÂNDURA

Repetări: 5 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii extensori ai spatelui, mușchiul erector spinal, mușchiul quadratus lumborum, mușchii abdominali; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară și mijlocie a spatelui, în mușchii abdominali și în fesieri



- Așezați-vă pe burtă cu antebrățele pe podea și coatele chiar sub nivelul umerilor.
- Strângeți mușchii abdominali și ridicați șoldurile de pe podea.

- Strângeți mușchii fesieri și ridicați-vă genunchii de pe podea.
- Păstrați corpul drept și mențineți poziția timp de 30 de secunde. Dacă nu puteți efectua acest exercițiu, așezați genunchii înapoi pe podea și țineți doar șoldurile ridicate.
- Reveniți încet la poziția de pornire și relaxați-vă 30 de secunde, apoi repetați.

Important: Nu lăsați pelvisul să se încline spre podea. Țineți mușchii abdominali încordați

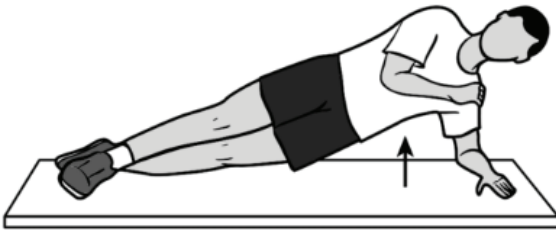
PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ

- EXERCIȚII DE TONIFIERE -

8. SCÂNDURA LATERALĂ

Repetări: 5 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: mușchiul quadratus lumborum, mușchii rotatori oblici externi, mușchii rotatori oblici interni; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară a spatelui, a taliei și a abdomenului



- Întindeți-vă pe o parte pe podea, cu piciorul de sub dvs îndoit și piciorul de deasupra drept. Cotul trebuie să fie sub nivelul umărului, cu antebrațul întins în față, pe podea.

- Încordați mușchii abdominali și ridicați șoldul de pe podea.

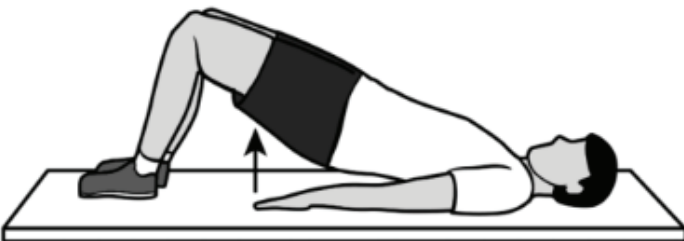
- Dacă puteți, îndreptați-vă piciorul de jos și ridicați-vă genunchiul de pe podea, ca în imaginea alăturată.
- Țineți-vă corpul drept și mențineți această poziție timp de 15 secunde.
- Reveniți încet la poziția de pornire și repetați pentru cealaltă parte.

Important: Păstrați gâtul aliniat cu coloana vertebrală și nu ridicați umerii spre ureche. Nu lăsați cotul să cadă în spatele corpului; țineți-l direct sub umăr.

9. RIDICĂRI DIN BAZIN/ PODUL

Repetări: 5 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: Extensorul spatelui inferior, erectorul coloanei vertebrale, mușchii fesieri, ischio-jambierii; întinderea ar trebui resimțită în partea inferioară a spatelui, în fese și în spatele coapsei



- Așezați-vă pe spate pe podea, cu brațele în lateral, genunchii îndoiți și picioarele așezate pe podea.

- Strângeți mușchii abdominali și fesieri și ridicați pelvisul astfel încât corpul să fie în linie dreaptă de la umeri până la genunchi.

- Mențineți această poziție timp de 15 secunde.
- Reveniți încet la poziția de pornire și repetați.

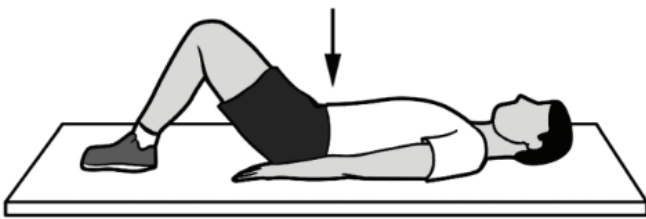
Important: Centrați-vă greutatea peste omoplați. Nu vă încordați gâtul.

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU COLOANA VERTEBRALĂ - EXERCIȚII DE TONIFIERE -

10. BRACING ABDOMINAL

Repetări: 5 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: abdominali; întinderea ar trebui resimțită în mușchii stomacului



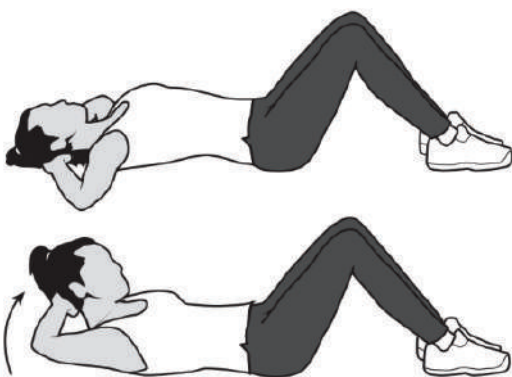
- Așezați-vă pe spate pe podea cu genunchii îndoiți și brațele pe lângă corp.
- Strângeți mușchii abdominali astfel încât stomacul să fie tras departe de talie, înspre podea.
- Mențineți această poziție timp de 15 secunde.

Important: Aplatizați-vă partea inferioară a spatelui în podea.

11. ABDOMENE SCURTE

Repetări: 2 seturi de 10 repetări, zilnic

Mușchii lucrați: abdominali; întinderea ar trebui resimțită în mușchii stomacului



- Așezați-vă pe spate pe podea cu genunchii îndoiți și mâinile sub cap, cu coatele larg deschise.
- Strângeți mușchii abdominali și ridicați capul și omoplații de pe podea.
- Țineți spatele plat pe podea și mențineți apăsat timp de 2 secunde.
- Coborâți încet și repetați.

Important: Relaxați-vă gâtul și nu trageți de cap cu mâinile.