

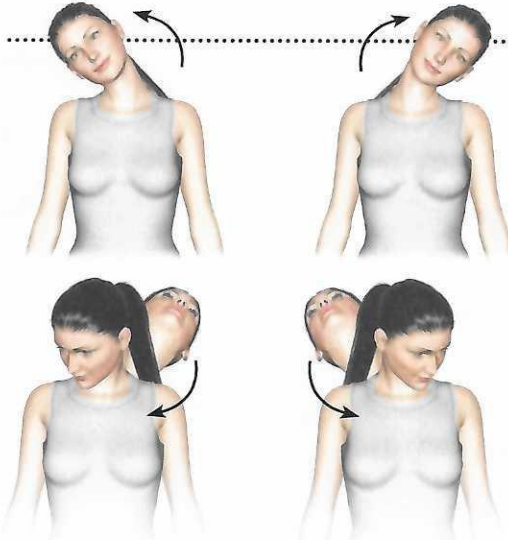
Flexie și extensie cervicală

Flexie

Aplecați ușor capul înainte și așezați-vă mâinile pe frunte. Încercați să vă aplecați capul înainte în timp ce cu mâinile împingeți spre înapoi.

Extensie

Țineți capul drept și așezați-vă mâinile la ceafă. Încercați să împingeți capul înapoi, în timp ce cu mâinile împingeți ușor înainte.

**Flexie****Extensie**

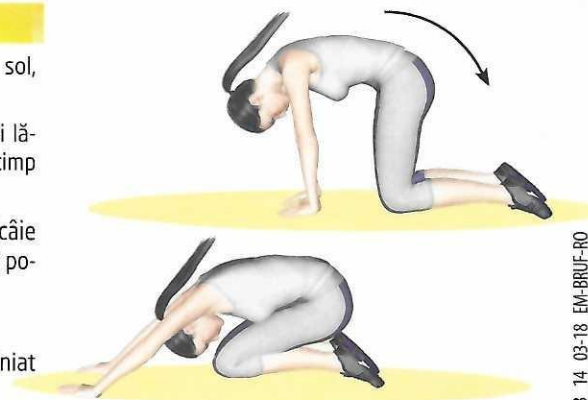
Rotirea capului

1. Așezați-vă pe un scaun sau stați în picioare cu greutatea distribuită egal pe ambele membre inferioare.
2. Aduceți ușor bărbia spre piept.
3. Rotiți capul spre dreapta și întoarceți-l astfel încât urechea să se afle deasupra umărului. Mențineți poziția timp de 5 secunde.
4. Rotiți ușor capul spre piept și apoi spre stânga. Întoarceți capul astfel încât urechea să se afle deasupra umărului. Mențineți poziția timp de 5 secunde.
5. Rotiți ușor capul înapoi și în sensul acelor de ceasornic de trei ori.
6. Inversați direcția și rotiți ușor capul în sens invers acelor de ceasornic de trei ori.

Extensia spatelui

1. Începeți așezat pe genunchi, cu palmele pe sol, aliniate cu umerii.
2. Balansați-vă înainte pe brațe, rotunjiți umerii și lăsați-vă mijlocul spre podea. Mențineți poziția timp de 5 secunde.
3. Balansați-vă înapoi și apropiați șezutul de călcâie cât de mult posibil. Întindeți brațele și mențineți poziția timp de 5 secunde.

Pont: Priviți către podea pentru a vă păstra gâtul aliniat cu coloana vertebrală.



Abdomene

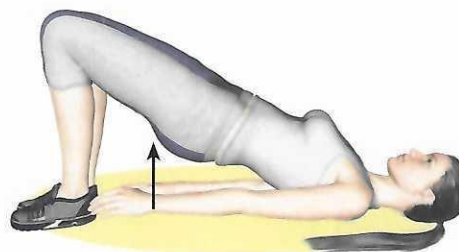
1. Întindeți-vă pe podea pe spate, cu genunchii îndoiți și mâinile la ceafă, cu coatele depărtate.
2. Încordați mușchii abdominali și ridicați-vă capul și omoplații de pe podea.
3. Păstrați mijlocul pe podea și mențineți poziția timp de 2 secunde.
4. Coborâți ușor și repetați.

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



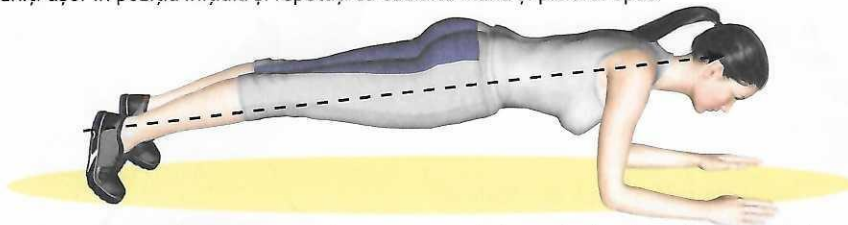
Podul

1. Întindeți-vă pe podea pe spate, cu brațele pe lângă corp, genunchii îndoiți și tălpile picioarelor pe podea.
2. Încordați mușchii abdominali și fesieri și ridicați-vă bazinul, în așa fel încât corpul să fie în linie dreaptă de la umeri la genunchi.
3. Mențineți această poziție timp de 15 secunde.
4. Reveniți ușor la poziția inițială și repetați.



Planșa

1. Începeți sprijinit pe antebrățe și vârfurile picioarelor, cu corpul în poziție dreaptă.
2. Încordați mușchii abdominali și ridicați un braț, întinzându-l la înălțimea umărului și la nivelul corpului. Mențineți până vă simțiți echilibrat.
3. Ridicați ușor piciorul opus de la șold și extindeți-l.
4. Încordați mușchii feselor și coapselor și mențineți această poziție timp de 15 secunde.
5. Reveniți ușor în poziția inițială și repetați cu cealaltă mână și piciorul opus.



Exercițiile fizice prezentate în acest material au un caracter informativ și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate.

1. Fischer SJ, et al. Spine Conditioning Program. American Academy of Orthopedic Surgeons. 2012. 2. Lee MH, Park SJ, Kim JS. Effects of Neck Exercise on High-School Students' Neck-Shoulder Posture. J. Phys. Ther. Sci. 25: 571-574, 2013. 3. Lumbar/Core Strength and Stability Exercises. Princeton University - Athletic Medicine. Available at: <http://www.princeton.edu/ahs/pdfs/Lumbar.pdf>. 4. Moon HJ, Choi KH, Kim DH, Kim HJ, Cho YK, Lee KH, et al. Effect of Lumbar Stabilization and Dynamic Lumbar Strengthening Exercises in Patients With Chronic Low Back Pain. Ann Rehabil Med 2013;37(1):110-117. 5. Kony YS, Cho YH, Park JW. Changes in the Activities of the Trunk Muscles in Different Kinds of Bridging Exercises. J. Phys. Ther. Sci. 25: 1609-1612, 2013. 6. Kang HK, Jung JH, Yu JH. Comparison of trunk muscle activity during bridging exercises using a sling in patients with low back pain. Journal of Sports Science and Medicine (2012) 11, 510-515.