



BROSURA KINETOTERAPIE

EXERCITII DE KINETOTERAPIE PE CARE LE PUTETI
FACE IN CONFORTUL CASEI VOASTRE

BROSURĂ KINETOTERAPIE

- Kinetoterapia („terapia prin mișcare”) vizează păstrarea calității vieții și a stării de sănătate și recuperarea capacităților funcționale a pacientului, prin programe individualizate în funcție de patologia acestuia, pe baza unui plan de obiective bine structurat și în urma unui diagnostic și a unei evaluări prealabile.
- „Terapia prin mișcare” urmărește restabilirea capacităților motrice a unei persoane, pierdute fie în urma unor traumatisme, fie dobândite congenital sau uzual (din cauza profesiei sau a unor atitudini vicioase ale corpului în diverse activități repetitive/zilnice). Elementul de bază utilizat în kinetoterapie este exercițiul fizic.
- **Aceasta Broșură de Kinetoterapie a fost realizată de către specialiștii Asociației Internaționale de Psihologie, Nutritie, Sport și Fitness** datorită problemelor des întâlnite de oamenii care lucrează în principal la un calculator, la birou sau stau foarte mult timp pe scaun și apar durerile musculare, problemele cu spatele, etc.



EXERCITIUL 1:

Din poziție stand pe palme, ridică un braț spre înainte până ajunge în continuarea capului, apoi du brațul lateral până în dreptul umărului, revino deasupra capului și coboară brațul revenind în poziție inițială.



EXERCITIUL 2:

Din pozitie stand pe palme,
ridica un brat si un picior opus





EXERCITIUL 3:

Din pozitie culcat pe burta, executa o hiper extensie a bratelor si a picioarelor



EXERCITIUL 4:

Din pozitie culcat pe burta, ridica alternativ brat – picior opus, apoi schimba bratul si piciorul.

EXERCITIUL 5:

Stand culcat pe burta, executa o hiper extensie a coapselor





EXERCITIUL 6:

Stand culcat pe burta,
bratele tinute lateral de
corp, ridica bratele in
sus, fruntea ramane
sprijinita pe saltea

EXERCITIUL 7:

Stand culcat pe burta, bratele tinute lateral, ducem bratele drepte deasupra capului, coatele se mentin drepte pe toata durata executiei.





EXERCITIUL 8:

Batul urca si coboara pana la nivelul barbiei, coatele se mentin drepte pe toata durata miscarii



EXERCITIUL 9:

Impinge batul de la piept, spre inainte, cotul sa se mentina pe aceeasi linie cu pumnul



EXERCITIUL 10:

Batul tinut deasupra capului,
coboara la ceafa.



EXERCITIUL 11:

Batul urca pana deasupra capului si coboara in dreptul soldului, coatele se mentin drepte pe toata durata miscarii.



EXERCITIUL 12:

Batul tinut in spate, se ridica din umeri, indoind din coate.



EXERCITIUL 13:

Batul tinut la spate,
indeparteaza batul de corp
spre spate, coatele se mentin
drepte pe toata durata
miscarii.



EXERCITIUL 14:

Bratele urca pe un semicerc pana in dreptul barbiei, se apropie de piept si apoi coboara pe langa corp pana in dreptul bazinului



EXERCITIUL 15:

Batul este ținut de marginea laterală, se îndoaie un cot și se mută batul spre dreapta și stânga, îndoind un cot la unghi de 90 de grade, iar cealaltă mână ținută perfect întinsă.



EXERCITIUL 16:

Tine batul la distanta mai mare decat umarul, in dreptul barbiei, roteste din trunchi spre stanga si dreapta, coatele tinute drepte pe toata durata miscarii.



EXERCITIUL 17:

Tine batul la distanta mai mare decat umarul, in dreptul barbiei, roteste batul spre stanga si dreapta tinand coatele perfect intinse pe toata durata

CE ESTE ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE PSIHLOGIE, NUTRIȚIE SPORT ȘI FITNESS?

Asociația Internațională de Psihologie, Nutriție, Sport și Fitness (AIPNSF) este o organizație non-profit care își propune ca, împreună cu specialiști din domeniu, să dezvolte și să implementeze activități și programe la nivel național cu **impact pozitiv asupra sănătății fizice și mintale a unui număr cât mai mare de persoane.**

Prin parteneriate cu instituții guvernamentale, instituții de învățământ și cu domeniul privat avem în plan proiecte naționale care să vină în sprijinul comunității.

AIPNSF are ca scop:

- Combaterea obezității
- Conștientizarea și combaterea anxietății
- Adoptarea unui stil de viață sănătos în rândul populației
- Dezvoltarea sportului de masă

