



Stretching - 1 -

Set de 11 exerciții pentru
gât, umeri și torace

Revisuit Martie 2016

Exerciții de întoarcere a capului

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate, la nivelul umerilor. Ține brațele lejere pe lângă corp. **Roteste capul** spre stânga. Revino apoi la poziția inițială. Repetă aceeași mișcare și spre dreapta. Pe tot parcursul exercițiului menține privirea în față și nu te grăbi. Repetă exercițiul de 10 ori.



Flexia laterală a gâtului

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate, la nivelul umerilor. Ține brațele lejere pe lângă corp. Apleacă capul într-o parte cât de mult poți. Revino apoi la poziția inițială. **Acum apleacă capul** și în cealaltă parte. Poți crește perioada de menținere a poziției și intensitatea întinderii. Repetă exercițiul de 10 ori.



Exerciții pentru încheietura pumnului

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate. Ține mâinile în fața abdomenului: **degetele unei mâini ating palma** celeilalte mâini. **Apasă palmele** una contra celeilalte. Astfel, degetele și încheietura mâinii vor fi ușor flexate. Repetă exercițiul de 10 ori alternând poziția palmelor.



Exerciții de întindere prin îndoirea gâtului

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate, la nivelul umerilor. Ține brațele lejere pe lângă corp. Pune o palmă pe cap și trage capul ușor într-o parte, cât de mult poți. Revino apoi la poziția inițială. Repetă aceeași mișcare și cu cealaltă mână. Pe tot parcursul exercițiului menține privirea în față. Repetă exercițiul de 5 ori.



Exerciții pentru supraspinos

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate. Întinde în față, drept, un braț și prinde-i cotul cu cealaltă mână. Trage brațul către umărul opus. Pe tot parcursul exercițiului, menține-ți privirea în față. Repetă alternativ dreapta - stânga de 5 ori.



Exerciții de întindere a tricepsului

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate, la nivelul umerilor. Ține brațele lejere pe lângă corp. Ridică un braț deasupra capului și sprijină palma (dacă este posibil) pe omoplat. Prinde cotul acestui braț cu mâna opusă. Trage de Cot în jos și apoi ușor, în direcția brațului cu care ai prins cotul. Repetă alternativ dreapta - stânga de 5 ori.



Exerciții de întindere prin rotirea umărului cu ajutorul unui prosop



7

Stai în picioare, cu genunchii ușor îndoiți și tălpile depărtate, la nivelul umerilor. Ține brațele lejer pe lângă corp. Ridică deasupra capului un braț în care ții un prosop. Cu cealaltă mână prinde celălalt capăt al prosopului, trage în jos și apoi în lateralul ei. Repetă cu brațul drept deasupra de 5 ori, apoi cu cel stâng deasupra de 5 ori.

Exerciții de întindere a mușchilor pectorali



8

Măinile și antebrațele le sprijini de tocul ușii în timp ce un picior este poziționat în fața ta, iar corpul și capul stau drepte. Te apleci către în față, cu soldul și torsul superior aliniate. În timp ce te apleci către în față, umărul și coloana vertebrală se întind. Acest exercițiu poate fi efectuat și cu un singur braț sprijinit pe perete. Repetă exercițiul de 10 ori.

Exerciții de întindere a mușchilor trapezoidali

Te sprijini pe un genunchi, iar celălalt picior este întins în exterior, în linie dreaptă cu umărul. Greutatea corpului se menține pe genunchi și pe brațul cu care te sprijini pe podea. Întinde brațul opus peste cap formând un semicerc. Pe tot parcursul exercițiului menține privirea în față. Menține poziția timp de 5 secunde, păstrând o intensitate constantă. Repetă cu brațul drept deasupra de 5 ori, apoi cu cel stâng deasupra de 5 ori.



9

Exerciții de întindere a antebrațului prin răsucirea mâinilor

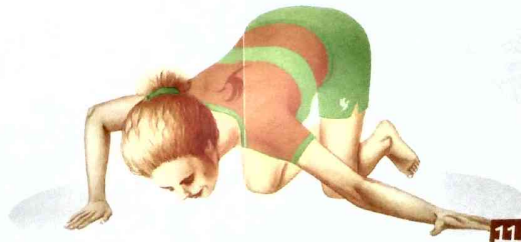
Stai în genunchi și apleacă-te în față cu partea superioară a corpului. Ambele mâini se sprijină pe podea cu palmele în jos și degetele îndreptate în față. Greutatea este egal distribuită pe genunchi și mâini. Răsucește brațele astfel încât, dacă e posibil, degetele să fie orientate către genunchi. Repetă exercițiul de 10 ori.



10

Exerciții de întindere prin extensia brațelor și a toracelui

Stai în genunchi și apleacă-ți partea superioară a corpului în față, menținându-ți greutatea pe palme. Îndoaie un braț, iar pe celălalt întinde-l în exterior. Astfel, greutatea corpului este susținută de genunchi și brațul îndoit. Lasă în jos umărul brațului întins. Cu cât greutatea care apasă pe brațul întins este mai mare, cu atât umărul și mușchii acestui braț se vor întinde mai mult. Repetă de 5 ori alternativ dreapta stânga.



11



Fără durere,
e plăcere!