

Vom expune aici numai câteva exerciții globale destinate unui aliniament corect al corpului, și nu exerciții terapeutice pe segmentele deposturate, acestea fiind discutate în capitolul „Obiective de bază în kinetologie”, ca și în capitolele de kinetoterapie pe segmente.

Exercițiul 1 — În ortostatism, cu picioarele apropiate, stînd perfect drept, aplecăm capul și ne privim gлезnele; pentru aceasta este nevoie de o perfectă aliniere a toracelui, abdomenului și pelvisului; se menține această poziție 10—15 secunde, după care se „rupe” poziția, fiind reluată apoi din nou — se repetă.

Exercițiul 2 — Mers prin cameră cu o carte pe cap, făcînd opriri și reporniri; se accelerează pasul.

Exercițiul 3 — Spatele la perete, corpul în contact cu peretele în trei puncte: călcîie, fese, occiput (bărbia să fie pe orizontală); se menține poziția cîteva secunde, urmînd apoi relaxarea — se reia de cîteva ori.

Exercițiul 4 — Aceeași poziție, din care se ridică brațele prin lateral, menținîndu-se la orizontală cîteva secunde, după care se ridică deasupra capului; din această ultimă poziție se execută genuflexiunea (genunchii sînt orientați înainte).

Exercițiul 5 — Șezînd pe sol, cu spatete și occiputul lipite de perete: brațele se duc „în cruce”; genunchii se flectează și se deflectează de cîteva ori.

Exercițiul 6 — În șezînd, cu genunchii întinși: un baston ținut pe omoplați se ridică cu brațele spre zenit, apoi se revine — tot timpul se controlează ținuta spatelui.

Exercițiul 7 — Mers pe toată talpa, apoi pe vîrfuri, cu mîinile la ceafă, coatele trase înapoi: se ridică alternativ cîte un genunchi spre piept, fără a modifica poziția corectă, dreaptă, a trunchiului.

Exercițiul 8 — În decubit dorsal, cu genunchii flectați la 90°: se presează lîmba pe sol, sacrul basculînd ușor în sus. (Treptat, se va ajunge ca acest exercițiu să se realizeze și cu genunchii întinși).

Exercițiul 9 — În decubit ventral, perfect întins:

- a) brațele întinse pe lîngă cap, cu palmele pe sol: se face extensia brațelor — capul cu fruntea la sol;
- b) coatele flectate, cu brațele pe lîngă corp, palmele pe sol la nivelul umerilor: se ridică antebratele și palmele de pe sol.

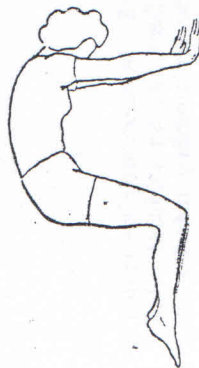


Fig. 10-3

Exercițiul 10 — Poziție „patrupedă”, cu brațele și coapsele perfect la 90°: se cîfodează la maximum posibil întreaga coloană (fig. 10-3), se menține poziția, apoi se lîrdozează — se repetă.

10.1.2.5. Menținerea capacității de efort

Antrenarea capacității de efort sau, cum se mai spune, „antrenamentul de rezistență” urmărește obișnuirea (sau reobîșnuirea) organismului cu prestarea unui efort prelungit, în condiții aerobe. Aceasta este con-

diționată, desigur, de „capacitatea maximă aerobă” a individului din momentul respectiv, dar în condițiile unui program kinetoprofilactic nu se poate recurge la testări ale acestei capacități, de la care să se plece cu dozarea efortului prescris.

În *kinetoprofilaxia primară* a sedentarismului se utilizează ca modalități de efort: mersul pe jos, alergarea pe teren plat sau (și) accidentat, mersul pe bicicletă, înotul, jocurile sportive, activitățile lucrative fizice profesionale sau doar cu caracter ocupațional etc.

Eforturile de durată mai scurtă (ergociclu, alergarea pe loc, săritura cu coarda, urcarea-coborîrea scării etc.) fac parte din metodele *kinetoprofilaxiei secundare* și prestarea lor comportă testări repetate și o urmărire mai strictă.

Ideea de bază pentru menținerea capacității de efort în cadrul kinetoprofilaxiei primare este de a asigura un efort fizic zilnic cu durată mai lungă, cu implicarea cît mai multor grupe musculare sau a grupelor mari musculare. Ca intensitate (orientativă), un astfel de efort ar trebui să se desfășoare la un nivel de aproximativ 50% din capacitatea maximă aerobă a individului sau la un ritm cardiac de 120—130 de bătăi/min. Durata unui astfel de efort, pe zi, se ridică la 1—2 ore și mai mult, desigur în reprize și sub forme variate, în care sportul (tenis de masă, tenis de câmp, badminton, volei, baschet etc.) ar trebui să intre obligatoriu.

Mulți autori recomandă, chiar în cadrul profilaxiei primare, exerciții de efort intens de scurtă durată, în care ritmul cardiac să depășească 140—145 de bătăi/min. Modalitățile sînt asemănătoare celor din kinetoprofilaxia secundară a afecțiunilor cardiorespiratorii (intensitatea lor diferînd) și vor fi discutate cînd ne vom referi la aceasta.

10.1.3. Programe de gimnastică profilactică primară

Un program complet de kinetoprofilaxie primară ar trebui să cuprindă exerciții care să vizeze realizarea tuturor celor cinci obiective menționate. În general, fiecare kinetoterapeut își alcătuiește un astfel de program pe care îl predă pacienților săi. Programele au o durată de 10—15 minute și trebuie în așa fel întocmite, încît să se poată desfășura la domiciliu. Se vor alege deci acele exerciții care antrenează cel mai mult calitățile fizice ale subiecților.

Spre exemplificare, vom descrie cîteva programe de acest fel.

10.1.3.1. Programul „de 10 minute” Hettinger

Exercițiul 1 — Alergare pe loc în ritm de 70—90 de pași dubli/min., timp de 30 s.

Exercițiul 2 — În ortostatism, cu picioarele ușor îndepărtate și brațele „în cruce”: se fac mișcări circulare cu brațele, crescînd treptat amplitudinea, apoi scăzînd-o — timp de executare 30 s, pauză 5 s, apoi se reia în sens invers.

Exercițiul 3 — O minge mai mare (ca de fotbal) sau un baston rotund, de 30—50 cm, se țin în echilibru pe frunte, timp de 10 s.

Exercițiul 4 — Aceeași minge (sau baston) se ține în echilibru pe un picior ridicat de pe podea timp de 10 s, apoi se schimbă piciorul.

Exercițiul 5 — Subiectul se ridică pe vîrfuri, cu brațele la zenit, și inspiră : se lasă „în ghemuit”, brațele cad pe lingă corp, cu expirație — se repetă de 3—5 ori în 15—20 s.

Exercițiul 6 — Se face izometria musculaturii cefei (anterior-posterior, lateral stîg-lateral dr.) cu opoziția minilor — timp de execuție 20 s (vezi exercițiile 1, 2 și 3 de la „Menținerea forței musculare”).

Exercițiul 7 — Subiectul în mîini cu două mingi mici : aruncă una în sus cu mîna dreaptă și repede transferă pe cea din stînga în dreapta etc. — durata execuției 15 s ; este de preferat să se lucreze cu trei mingi.

Exercițiul 8 — Subiectul în ortostatism, cu brațele „în cruce”, coatele flectate : se extind de 3—4 ori brațele, ultima extensie făcîndu-se apoi cu cotul întins — durata execuției 15 s.

Exercițiul 9 — În ortostatism, cu picioarele îndepărtate, brațele „în cruce” și cotul întins : se apleacă trunchiul, mîna stîngă atinge piciorul drept (de 5 ori), apoi mîna dreaptă atinge piciorul stîng (de 5 ori) — timp de execuție 20 s.

Exercițiul 10 — Alergare pe loc ca la exercițiul 1 : la fiecare al 10-lea — al 12-lea pas subiectul se oprește, își ridică apoi coapsa, trăgînd-o spre piept cu ajutorul minilor ; treptat se crește ritmul alergării sau (și) nivelul de ridicare a genunchilor — durata execuției 45—60 s.

Exercițiul 11 — Exerciții izometrice (vezi exercițiile 4 și 5 de la „Menținerea forței musculare”), la care se adaugă postura cu mîinile la piept, degetele prinzîndu-se ca niște oîrlige unele de altele, coatele la orizontală : se trage în lături cu forță (5 s) — durata execuției 20 s.

Exercițiul 12 — Se repetă exercițiul 5 de mai sus.

Exercițiul 13 — În ortostatism, cu mîinile în șolduri : se fac mișcări circulare de bazin de cinci ori spre dreapta și apoi de cinci ori spre stînga — timp de execuție 20 s.

Exercițiul 14 — Din decubit dorsal, se execută „bicicleta” timp de 20—25 s.

Exercițiul 15 — Subiectul în decubit dorsal, cu membrele inferioare lipite și ridicate, drepte, spre în sus, bazinul fiind ridicat și susținut de mîini („lumînarea”) : se execută cinci mișcări circulare spre dreapta, apoi spre stînga — timp de execuție 20—25 s.

Exercițiul 16 — În decubit dorsal, cu mîinile de-a lungul trunchiului, cu palmele pe podea : se ridică membrele inferioare lipite, trecîndu-se pe deasupra capului, pînă ating podeaua cu vîrfurile degetelor (genunchii cît mai în extensie), apoi se revine la poziția inițială — se repetă de 3—4 ori în 15—20 s.

Exercițiul 17 — În decubit dorsal, cu genunchii la 90° : repaus, cu respirație liniștită — timp de 15 s.

Exercițiul 18 — Suită de exerciții izometrice care durează 50—60 s :

- În decubit dorsal, cu brațele la orizontală, coatele pe sol, ante-bratele în sus : se apasă puternic în dușumea cu coatele și brațele — se repetă.

- În decubit dorsal, cu membrele inferioare întinse : gamba dreaptă se așază peste cea stîngă și apasă în jos, în timp ce gamba stîngă încearcă să se ridice, după care se inversează.
- În decubit dorsal, cu membrele pelviene întinse ; călcîiele se sprijină pe un pat scund sau pe un teanc de cărți, scăunel etc. : se apasă în jos.
- *Idem*, din decubit lateral drept, apăsînd cu piciorul heterolateral, apoi homolateral, după aceea trecîndu-se în decubit lateral stîng (apoi se inversează).
- *Idem*, în decubit ventral : se apasă concomitent cu ambele picioare.
- În decubit dorsal, cu șoldurile și genunchii la 90° : gamba, așezate pe un scaun, presează în jos.

Exercițiul 19 — Săritura „ca mîngea”, pe ambele picioare, timp de 10 s, apoi pe cîte un picior de cinci ori (20 s) și din nou pe ambele picioare (10 s).

Exercițiul 20 — Se repetă exercițiul 5.

Exercițiul 21 — În ortostatism : se trece pe sub picioare o coardă, capetele ei înfășurîndu-se în jurul minilor :

- Coatele flectate lingă trunchi : se trage în sus de capetele corzii.
- Trunchiul ușor aplecat în față, cu brațele în lateral : se trage în sus de capetele corzii.
- *Idem*, dar mîinile se duc în lateral spre spate și de aici se trage în sus.
- Trunchiul flectat la 90° (coarda se scurtează) : se trage în sus din această poziție ; apoi trunchiul se apleacă mai mult (coarda se scurtează corespunzător) : se trage la fel de capetele corzii.
- *Idem* ca mai sus, dar capetele corzii sînt acum inegale (unul mai jos, spre picior, altul mai sus, la nivelul coapsei-genunchiului) : se trage puternic în sus, apoi se inversează lungimile celor două capete ale corzii.

Tot exercițiul 21 durează 45—60 s.

Exercițiul 22 — Se sare coarda timp de 30 s.

Exercițiul 23 — Din nou se repetă exercițiul 5.

Exercițiul 24 — Se repetă exercițiul 10.

Exercițiul 25 — Se merge relaxat prin cameră : în inspirație se ridică brațele în sus, în expirație se lasă în jos, cu flectarea trunchiului ; din cînd în cînd se face cîte o oprire, scuturînd lîfte un membru inferior — timp de execuție 25—30 s.

Acest program se va învăța treptat — la început el va dura mai mult, pînă se dobîndește abilitatea necesară unei execuții pe o durată de 10 minute. Programul se poate prelungi apoi prin înmulțirea numărului de repetări ale unora sau ale tuturor exercițiilor.

10.1.3.2. Programul „de 11 minute”

A fost întocmit de Forțele Aeriene Canadiene, caracteristice fiindu-i progresivitatea și alcătuirea lui în funcție de vîrstă.

Programul este compus din șase grupe de cîte cinci exerciții.