

**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 lângă corp, cu expirație — se repetă de 3—5 ori în 15—20 s.

**Exercițiul 6** — Se face izometria musculaturii cefei (anterior-posterior, lateral stg.-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 mâini 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 minile la piept, degetele prinzîndu-se ca niște cârlige 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 minile în solduri : 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 minile 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** — Suliță de exerciții izometrice care durează 50—60 s :

• În decubit dorsal, cu brațele la orizontală, coatele pe sol, ante-brățele 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 ; călciele 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 lîngă 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 minile 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 cîte 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.



Din punctul de vedere al încălcării, fiecare grupă de exerciții se execută în patru etape (D — B — C — A), fiecare având trei trepte de dificultate. Vom descrie deci tipurile de exerciții pentru cele șase grupe, apoi vom da tabelul de progresie.

#### Grupa I:

**Exercițiul 1** — În ortostatism, cu picioarele ușor îndepărtate și brațele ridicate în sus : se apleacă minile până ce degetele ating solul, după care se ridică, cu accentuarea extensiei trunchiului și brațelor (genunchi întinși, dar nu în hiperextensie!).

**Exercițiul 2** — În decubit dorsal, cu picioarele ușor îndepărtate (15 cm) și brațele pe lângă corp : se ridică umerii și capul până se văd călcăiele (genunchii întinși).

**Exercițiul 3** — În decubit ventral, cu palmele sub coapse : subiectul ridică simultan capul și un membru pelvian (întins), apoi pe celălalt — coapse se desprinde de palmă.

**Exercițiul 4** — În decubit ventral, cu minile sub umeri și palmele pe sol : se ridică trunchiul prin împingerea brațelor (cot în extensie), genunchii și gamba rămânând pe sol ; prin îndoirea coatelor, se revine cu pieptul pe sol.

**Exercițiul 5** — Alergare pe loc, piciorul ridicat la 10 cm, cu numărătoare pe piciorul stâng : la fiecare 75 de pași dubli se fac 10 „pași săltați” ; („Pasul săltat” = din ortostatism se sare în sus, ducând membrul pelvian drept și membrul superior sting în față și pe celelalte în spate.) după revenirea pe sol se sare din nou, schimbând orientarea membrilor. După cei 10 „pași săltați” se reia alergarea, conform tabelului de progresie. Progresivitatea efortului prin cele cinci exerciții ale grupei I este redată în tabelul 10-II.

TABELUL 10-II

Etapa	Exercițiul (trepte)					Etapa	1,6 km alergare în ...	800 m alergare în ...	Exercițiul (trepte)					1,6 km alergare în ...	800 m alergare în ...	1,6 km mers în ...
	1	2	3	4	5				1	2	3	4	5			
A +	20	18	22	13	400	5'30"	17'	17'	8	9	10	6	260	6'30"	19'	19'
A	18	17	20	12	375	5'30"	17'	17'	7	8	9	5	235	6'30"	19'	19'
A -	16	15	18	11	335	5'30"	17'	17'	6	7	8	4	205	6'30"	19'	19'
B +	14	13	16	9	220	6'	18'	18'	4	5	6	3	175	7'	20'	20'
B	12	12	14	8	305	6'	18'	18'	3	4	5	3	145	7'30"	21'	21'
B -	10	11	12	7	280	6'	18'	18'	2	3	4	2	100	8'	21'	21'

Cifrele reprezintă numărul de repetiții pentru fiecare exercițiu în etapa și treaptă respective. La exercițiul 5, cifra reprezintă numărul de pași alergați. În ultimele două coloane sint trecute două modalități ale antrenamentului la efort, realizabile zilnic în etapa respectivă. Durata fiecărui exercițiu este fixă : exercițiul 1 — 2 minute ; exercițiile 2, 3 și

4 — câte 1 minut fiecare ; exercițiul 5 — 6 minute : total = 11 minute.

Aceste durate se vor păstra pentru toate cele șase grupe de exerciții. Grupa I de exerciții se începe de la etapa D —, progresându-se până la A +, după care se va trece la grupa a II-a de exerciții — etapa D —.

Trecerea de la o treaptă la alta este în funcție de vîrstă și se face astfel :

- Sub 20 de ani, cel puțin după 1 zi
- Între 20 și 29 de ani, cel puțin după 2 zile
- Între 30 și 39 de ani, cel puțin după 4 zile
- Între 40 și 49 de ani, cel puțin după 7 zile
- Între 50 și 59 de ani, cel puțin după 8 zile
- Peste 60 de ani, cel puțin după 10 zile

În general se va trece de la o grupă la alta numai atunci cînd cele cinci exerciții ale grupei anterioare se execută cu ușurință în cele 11 minute.

Exercițiile trebuie făcute absolut zilnic, de preferat la aceeași oră (dimineața sau seara, înainte de masă).

#### Grupa a II-a :

**Exercițiul 1** — Același ca la grupa I, cu deosebirea că în momentul aplecării, vînd degetele de la mîini ating solul, se execută o tensiune cu exagarea flexiei.

**Exercițiul 2** — *Idem* ca la grupa I, dar se execută ridicarea trunchiului pînă în șezînd și apoi revenirea (membrele inferioare rămîn pe sol).

**Exercițiul 3** — *Idem* ca la grupa I, dar se ridică ambele membre inferioare și capul.

**Exercițiul 4** — *Idem* ca la grupa I, dar sprijinul în poziția ridicat se face pe mîini și vîrfurile picioarelor (nu pe genunchi și gambe).

**Exercițiul 5** — Alergare pe loc : la fiecare 75 de pași se fac 10 „sărituri de clovn”, apoi se continuă alergarea. („Săritura de clovn” = se sare în sus, în aer desfăcînd mult picioarele, iar brațele se duc „în cruce”).

Progresivitatea exercițiilor din grupa a II-a este notată în tabelul 10-III.

TABELUL 10-III

Etapa	Exercițiul (trepte)					Etapa	3,2 km mers în ...	1,6 km alergare în ...	3,2 km mers în ...	Exercițiul (trepte)					1,6 km alergare în ...	3,2 km mers în ...
	1	2	3	4	5					1	2	3	4	5		
A +	30	23	33	20	500	9'	30'	9'	30'	20	15	21	14	425	10'	34'
A	29	21	31	19	485	9'	31'	9'	31'	19	14	19	13	410	10'	34'
A -	28	20	29	18	470	9'	32'	9'	32'	18	13	17	12	395	10'	34'
B +	26	18	27	17	455	9'30"	33'	9'30"	33'	16	12	15	11	380	10'30"	35'
B	24	17	25	16	445	9'30"	33'	9'30"	33'	15	11	14	10	360	10'30"	35'
B -	22	16	23	15	440	9'30"	33'	9'30"	33'	14	10	13	9	335	10'30"	35'



### Grupa a III-a :

**Exercițiul 1** — *Idem* ca la celelalte grupe : flexia trunchiului, mâinile ducându-se în afara piciorului stîng la 15 cm ; fără ridicare, se trec mâinile printre picioare pînă ating solul ; se face o tensiune, se atinge solul la 15 cm în lateral de piciorul drept, apoi de-abia se ridică trunchiul la verticală cu brațele în sus, cu o hiperextensie.

**Exercițiul 2** — *Idem* ca la grupa a II-a, dar mâinile se țin pe ceafă ; eventual, picioarele se fixează sub un dulap sau cu o greutate pe gambe.

**Exercițiul 3** — *Idem* ca la grupa a II-a, dar mâinile sînt cu palmele pe fese : se urmărește ca pieptul și coapsele să fie ridicate de pe sol.



Fig. 10-4

**Exercițiul 4** — *Idem* ca la grupa a II-a, dar se urmărește atingerea solului cu fruntea înapoia liniei minilor : se realizează prin ridicarea cât mai sus a bazinului ; apoi se întind brațele și se revine la poziția inițială (fig. 10-4 a, b, c).

**Exercițiul 5** — Alergare pe loc : la 75 de pași se execută 10 „semiflexiuni de genunchi”, apoi se continuă alergarea. (Semiflexiunea de genunchi = picioarele apropiate, mâinile în șolduri, corpul drept : se flectează genunchii la 110—100° ; se revine în extensie de genunchi, cu ridicarea pe vîrfuri, și se repetă etc.)

Progresivitatea exercițiilor este ilustrată în tabelul 10-IV.

TABELUL 10-IV

Etapa	Exercițiul (trepte)					3,2 km mers în ...	1,6 km alergare în ...	Exercițiul (trepte)					3,2 km mers în ...
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	
A +	30	32	47	24	550	8'		26	25	35	17	480	27'
A	30	31	45	22	540	8'		26	24	34	17	465	27'
A -	30	30	43	21	525	8'		26	23	33	16	450	27'
B +	28	28	41	20	510	8'15"		24	22	31	15	430	28'
B	28	27	39	19	500	8'15"		24	21	30	15	415	28'
B -	28	26	37	18	490	8'15"		24	20	29	15	400	29'

### Grupa a IV-a :

**Exercițiul 1** — *Idem* ca la grupa a III-a : oînd se ridică trunchiul, se execută o rotație de trunchi și brațe (care sînt ridicate), pentru ca apoi să se coboare cu minile din nou la 15 cm de piciorul stîng ; la jumătatea numărului de repetiții ale acestui exercițiu se va începe cu aplecarea spre piciorul drept — deci rotația la ridicarea trunchiului va fi în sens invers.

**Exercițiul 2** — În decubit dorsal, cu brațele ridicate pe lîngă cap : se ridică trunchiul și brațele se trec prin verticală (ajungîndu-se în șezut), după care se apleacă spre picioare, minile încercînd să le atingă.

**Exercițiul 3** — În decubit ventral, cu brațele în lateral („în cruce”) : se ridică de la sol pieptul, brațele, coapsele, cu genunchii întinși, întocmai ca o poziție de „zboi”.

**Exercițiul 4** — Din decubit ventral, cu palmele pe sol la 25 cm de urechi, lateral : se încep flotări.

**Exercițiul 5** — Alergare, genunchii ridicîndu-se pînă la nivelul ombilicului : la 75 de pași se fac 10 sărituri în sus, ca mingea.

Progresia este ilustrată în tabelul 10-V.

TABELUL 10-V

Etapa	Exercițiul (trepte)					3,2 km mers în ...	1,6 km alergare în ...	Exercițiul (trepte)					3,2 km mers în ...
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	
A +	30	22	50	42	400	7'		26	19	44	28	355	7'30"
A	30	22	49	40	395	7'		26	19	43	28	345	7'30"
A -	30	22	49	37	390	7'		26	19	43	24	335	7'30"
B +	28	21	47	34	380	7'30"		24	18	41	21	325	7'45"
B	28	21	46	32	375	7'30"		24	18	40	19	315	7'45"
B -	28	21	46	30	365	7'30"		24	18	40	17	300	7'45"

### Grupa a V-a :

**Exercițiul 1** — *Idem* ca la grupa a IV-a, dar rotația este mai amplă.

**Exercițiul 2** — În decubit dorsal, cu minile la ceafă : ridicarea trunchiului în șezut, concomitent cu flectarea genunchilor și cu rotarea trunchiului spre dreapta, în așa fel, încît cotul stîng să atingă genunchiul drept ; la fiecare ridicare se schimbă direcția de rotare.

**Exercițiul 3** — În decubit ventral, cu brațele pe lîngă cap întinse înainte : se face o extensie cît mai amplă cu brațele, capul, pieptul și membrele inferioare.

**Exercițiul 4** — În decubit ventral, cu palmele pe podea, sub umeri : ridicarea ca la flotare, dar la revenire se face în aer o bătaie din palme (să se audă), apoi se lasă corpul pe mîini, pînă la poziția inițială.



**Exercițiul 5** — Alergare cu genunchii la nivelul ombilicului : la fiecare 75 de pași se fac 10 „sărituri de clovn”, dar pornindu-se de la o poziție cu genunchii semiflectați, palmele pe coapsele anterioare, cu revenire în aceeași poziție.

Progresivitatea efortului este ilustrată în tabelul 10-VI.

TABELUL 10-VI

Etapa	Exercițiul (trepte)					Etapa	Exercițiul (trepte)					1,6 km alergare în ...
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
A +	30	40	50	44	500	C +	26	32	44	36	435	6'27"
A	30	39	49	43	485		26	31	43	35	420	6'33"
A -	30	38	48	42	475	C -	26	30	42	34	410	6'39"
B +	28	36	47	40	465	D +	24	28	41	32	400	6'45"
B	28	35	46	39	455	D	24	27	40	31	385	6'51"
B -	28	34	45	38	445	D -	24	26	39	30	375	7'

După cum se poate vedea, deși cele 25 de exerciții par relativ simple, ritmul în care ele se desfășoară devine epuizant prin creșterea numărului de repetări în cadrul aceluiași timp.

Exercițiile din grupa A V-a și jumătate din numărul exercițiilor din grupa A IV-a (etapele A și B) par să fie rezervate numai sportivilor antrenati. Nouă ni se par ușor exagerate și celelalte grupe de exerciții, prin numărul foarte mare de repetări în același interval de timp. De aceea, credem că numărul unor astfel de repetări mai trebuie eventual revizuit de către kinetoterapeut.

Ideea acestui program de kinetoprofilaxie bazat pe grupaje de exerciții, etape și trepte de progresivitate rămâne, prin ea însăși, deosebit de valoroasă în kinetologie.

### 10.1.3.3. Programul gimnasticii aerobiotice

În multe țări este cel mai răspândit program de kinetoprofilaxie primară. În liniile lui generale a fost expus în subcapitolul 4.3.3.9 (vezi „Metode speciale”), căci el este considerat mai mult decât un program.

În gimnastica aerobiotică nu exercițiile propriu-zise reprezintă particularitățile programului, ci modul în care sînt executate aceste exerciții : pe ritm muzical, ritm ce crește progresiv, pe o durată de minimum 45 de minute, ceea ce, desigur, supune organismul unui efort important, aproape de limita efortului aerobiotic. Desigur că în aceste condiții descrierea exercițiilor nu are sens.

### 10.1.3.4. Antrenamentul „ciclurilor progresive”

În anii 1950, Morgan și Adamson au imaginat un sistem de exerciții menite să mențină și să amelioreze starea fizică. După autorii sus-citați aceste exerciții pot fi adaptate pentru creșterea rezistenței fizice, a forței, a eficienței funcției cardiorespiratorii.

Sînt descrise patru tipuri de cicluri :

a) *ciclul general*, care are ca obiectiv obținerea unei condiții fizice generale bune ;

b) *ciclurile specifice*, care au un scop precizat : obținerea condiției fizice bune pentru un segment anumit al corpului (membru inferior, superior, trunchi sau chiar părți din acestea) — se urmărește în special optimizarea forței și mobilității ;

c) *ciclurile funcționale*, care utilizează seturi de mișcări din activitatea zilnică (casnică — cu tot felul de variante —, socială, recreativă) ;

d) *ciclurile pregătitoare de muncă* urmăresc antrenarea corectă la diverse situații din procesul muncii și obținerea unor abilități în această direcție.

Ciclurile sînt formate din 7—8 tipuri de exerciții, fiecare tip desfășurîndu-se într-un anumit interval de timp (de obicei 1 minut). Progresivitatea se realizează prin numărul de repetări ale respectivului tip de exerciții, în cadrul minutului afectat.

Se trece rînd pe rînd de la un tip de exerciții la altul, făcîndu-se pauză doar după terminarea ciclului ; după pauză, ciclul se reia.

Pe ideea celor patru tipuri de cicluri, kinetoterapeutul poate compune seturi de 7—8 exerciții, cu grade de dificultate progresivă. Se preconizează alcătuirea a trei cicluri :

- ciclul alb (exerciții simple)
- ciclul albastru (exerciții cu dificultate medie)
- ciclul roșu (exerciții de înaltă dificultate)

Axîndu-se pe cele patru cicluri, kinetoterapeutul va alcătui, în funcție de necesitățile pacienților, grupaje de diverse exerciții. În continuare, se vor face exemplificări pentru fiecare ciclu.

a) *Ciclul general*, al condiției fizice generale. Se consideră că exercițiile se pot realiza în trei moduri :

- fără aparate și partener
- cu partener
- cu aparate ajutătoare, pentru creșterea forței și rezistenței

În acest fel se realizează trei variante ale ciclului general :

*Varianta 1* — fără vreun ajutor (vezi fig. 10-5) :

*Exercițiul 1* — Alergare pe loc, cu genunchii ridicați la orizontală.

*Exercițiul 2* — Din șezînd, cu sprijin în mîini la spate : se ridică „în pod”.

*Exercițiul 3* — În decubit dorsal : se ridică genunchii la piept.

*Exercițiul 4* — Din ghemuit, se ridică drept în ortostatism.

*Exercițiul 5* — Din decubit ventral : se fac legănări cu trunchiul în sus și în jos folosînd brațele.



Exercițiul 6 — Semighemuit : se sare în sus, cu brațele spre zenit.  
Exercițiul 7 — Flotări de brațe.

*Varianța a II-a* — cu un partener (fig. 10-6) :

Exercițiul 1 — Alergare continuă între două puncte (1 — a, b).  
Exercițiul 2 — Sprijin pe ceată și în taloane : se execută o extensie cu boltire a întregului corp.  
Exercițiul 3 — Sprijin pe picioare : se ridică trunchiul cu brațele înainte spre genunchii flexați.  
Exercițiul 4 — Semigenuflexiuni, avînd partenerul în spinare.  
Exercițiul 5 — Din decubit ventral (partenerul fixează umerii la sol) se ridică ambele membre inferioare.  
Exercițiul 6 — Sărituri „ca mînea” — partenerul ajută ridicarea.  
Exercițiul 7 — Poziția „roabei” : se fac flotări de brațe.

*Varianța a III-a* — cu aparate ajutoare (fig. 10-7) :

Exercițiul 1 — Alergare în sus și în jos pe o bancă înclinată.  
Exercițiul 2 — În decubit ventral pe o bancă (canapea) : se face extensia trunchiului, avînd o greutate legată de piept.  
Exercițiul 3 — În decubit dorsal, cu genunchii flexați și picioarele prinse sub spalier : se ridică trunchiul, pe piept avînd o greutate.  
Exercițiul 4 — Se ridică din ghemuit, avînd în fiecare mîna cîte o greutate.

Exercițiul 5 — În decubit ventral pe o bancă (canapea), cu membrele inferioare atîrnînd la margine : se ridică membrele inferioare alternativ — mîinile în sprijin pe marginea băncii.

Exercițiul 6 — În picioare, călare peste bancă : se sare cît mai sus, avînd în fiecare mîna cîte o greutate.

Exercițiul 7 — În decubit dorsal pe o bancă, cu picioarele pe sol și mîinile pe o bară a spalierului : se împinge spatele pe bancă — se ridică trunchiul.

b) *Ciclurile specifice* (fig. 10-8). Dintre ciclurile specifice alegem un ciclu de exerciții pentru șold — genunchi — coapsă :

Exercițiul 1 — Șezînd călare pe o bancă de gimnastică, sub șezut cu un prosop îndoit : se mișcă corpul înainte și înapoi prin împingerea din picioare.

Exercițiul 2 — În decubit dorsal, cu picioarele sub spalier (sau o mobilă) și o pernă sub șezut : se fac ridicări de trunchi „în echer”.

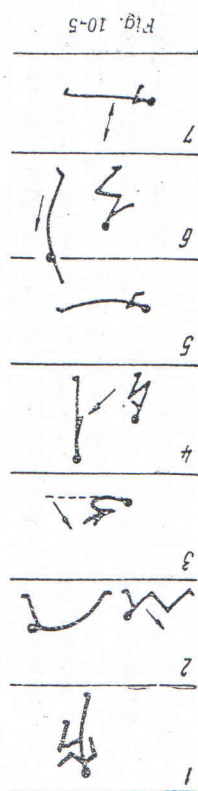
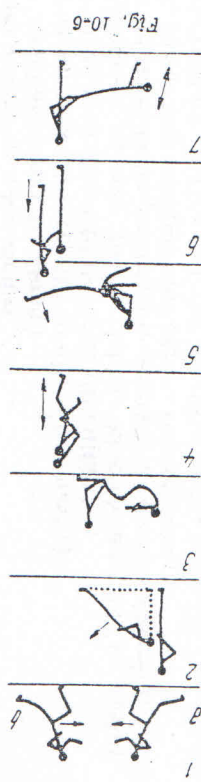
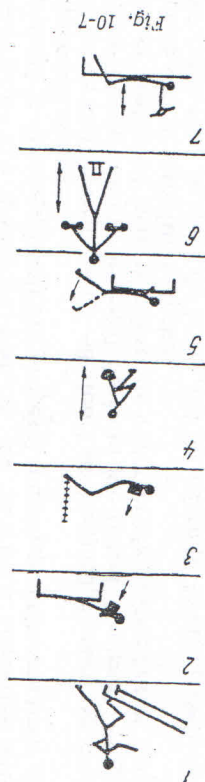
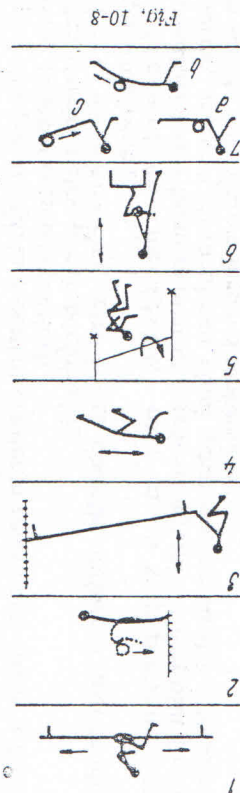
Exercițiul 3 — Genuflexiuni : tălpile complet pe sol, mîinile prind marginea băncii înclinate pe spalier.

Exercițiul 4 — Sprijin pe mîini și în virfurile picioarelor pe podea : se „pășește” înainte-înapoi.

Exercițiul 5 — Trecerea pe sub o sfoară joasă, stînd pe picioare.

Exercițiul 6 — Ridicarea piciorului pe un scaun, pe coapsă avînd o greutate.

Exercițiul 7 — Din pozițiile arătate în schemă (7 — a, b, c), se rulează o minge medicinală.





c) *Ciclurile funcționale* (fig. 10-9). Exemplificăm printr-un ciclu funcțional de antrenare a abilității pentru activități casnice:

*Exercițiul 1* — Așezat-ridicat de pe un scaun pe altul (1 — 1, 2, 3).

*Exercițiul 2* — Tîrîre pe cele patru membre peste obstacole; ridicarea în picioare la zid și reluare.

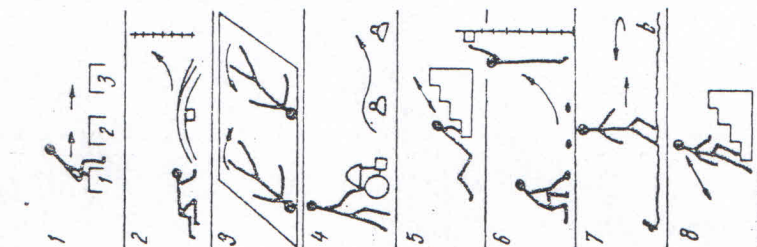


Fig. 10-9

*Exercițiul 3* — Rostogolire din decubit ventral în decubit dorsal și invers.

*Exercițiul 4* — Conducerea unui cărucior sau a unui scaun cu roțile (în-cărcate) în jurul unor obstacole.

*Exercițiul 5* — Urcarea pe o scară cu spatele, săltînd șezutul din treaptă în treaptă, cu sprijin în mîini și picioare.

*Exercițiul 6* — Se culege de pe podea cîte un obiect (de diverse mărimi) și se pune într-un coș instalat la o înălțime.

*Exercițiul 7* — Se merge cu grijă pe o suprafață neregulată sau pe un covor de cauciuc (dus-întors) (7 — a, b).

*Exercițiul 8* — Se urcă și se coboară o scară, cu și fără ajutorul unei ba-lustrade.

d) *Ciclurile pregătitoare de muncă* (fig. 10-10).

Exemplificăm printr-unul dintre ele:

*Exercițiul 1* — Se ia cu lopata mingi de cauciuc și se trec peste o bancă dintr-o parte în alta (1 — a, b).

*Exercițiul 2* — Împingerea unui cărucior sau vagonet încărcat în poziția din schemă, cu întoarcerea lui (2 — a, b).

*Exercițiul 3* — Ridicatul, căratul și stivuitul unor piese. (Atenție! Nu este vorba de un discopat.) (3 — a, b).

*Exercițiul 4* — Urcatul și coborîtul unei scări mobile.

*Exercițiul 5* — Ridicarea de pe podea a unui trunchi de lemn, așezarea și purtarea lui pe umăr și trecerea peste obstacole.

*Exercițiul 6* — Se rostogolește pe sub primul obstacol, se tîrăște pe sub al 2-lea, se pășește peste al 3-lea, se trece printre barele celui de-al 4-lea.

*Exercițiul 7* — Se cară saci de dimensiuni mari, prin ridicare (de la a la b) și prin tîrîre (de la b la a).

*Exercițiul 8* — Se rostogolește pe o pantă ușor înclinată un butoi (de la b spre a și de la a spre b).

Progresivitatea acestor exerciții este imprimată de greutatea purtate sau ridicate.

## 10.2. Kinetoprofilaxia secundară

Obiectivele kinetoprofilaxiei secundare nu pot fi înțelese decît în măsura în care sînt bine diferențiate rolul și sarcinile profilaxiei secundare — profilaxia de gradul II.

Dacă pentru prevenirea primară lucrurile sînt clare, aceasta acționînd înaintea instalării oricărei deficiențe funcționale sau anatomice și, uneori, chiar înaintea apariției factorilor de risc, profilaxia secundară începe odată cu apariția deficitului, urmărind blocarea evoluției spre incapacitatea pe termen lung. În acest fel, profilaxia secundară se supra-pune parțial noțiunii de terapie și parțial celei de recuperare. Mijloacele ei sînt mijloacele acestora din urmă, adică: medicație, chirurgie, fizioterapie, psihoterapie etc. Kinetoprofilaxia secundară va trebui deci „să trateze” deficitul funcțional și să realizeze compensări pentru cele anatomice, determinate de bolile cronice cu potențial evolutiv. În acest fel se va putea asigura „profilaxia” fie a agravării deficitelor deja apărute, fie a apariției altora cu caracter handicapant.

Dar rolul principal al kinetoprofilaxiei secundare este „să învețe” pacienții cu boli cronice cum să se comporte permanent, din punctul de vedere al posturilor și mișcărilor, alături în timpul muncii, cît și în afara ei, pentru a bloca sau încetini evoluția bolii.

Aceste aspecte ale kinetoprofilaxiei sînt prezentate odată cu exercițiile fizice terapeutice destinate diferitelor zone topografice și felurilor telor entități nosologice.