

HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții!

Iată o sugestie de 10 sesiuni progresive adaptate pacienților, fiecare cu o durată de 20-25 de minute, alternând între cele trei axe de împingere, tragere și mișcare periscapulară. Ședințele sunt concepute să progreseze treptat, atât în complexitate, cât și în intensitate, respectând în același timp o structură clară.

Structura generală a unei sesiuni: :

1. Încălzire (5 min): Mobilitate și activare ușoară, adaptate la obiectivul zilei.
2. Circuit funcțional (15-20 min): Alternarea între mișcări globale și mișcări direcționate.
3. Relaxare (2-5 min): Stretching și relaxare.

Încearcă această rutină timp de o săptămână, apoi observă cum te simți.

Poți apoi să treci la următoarea sesiune

- Respiră adânc între exerciții.
- Nu te forța niciodată dacă simți durere.
- Exersează de 3 până la 5 ori pe săptămână.

În ceea ce privește greutatea și echipamentele, nu ezita să revii și să ceri sfaturi și îndrumări. Nu este nevoie să cumperi echipamente scumpe.

Încearcă să lași perioade de odihnă de 24 de ore între sesiuni, mai ales dacă te întorci la activitatea fizică.

HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 1: Introducere (Nivel începător)		
Încălzire: 2 runde	10 Rotiri ale umerilor (înainte/înapoi). 10 Flotări scapulare. 10 Îndreptări cu gantere (ușoare).	
Circuit principal (15 minute de exerciții repetate într-o buclă)	8 Flotări înclinate (pe bancă). 10 Ramat cu gantere cu un singur braț (fiecare braț, presă la bancă). 15 Ridicare din umeri cu gantere. (30 m, gantere ușoare).	
Revenire	Întinderea mușchilor trapez și pectorali (mențineți poziția timp de 20-30 de secunde).	

Relaxare bonus

- Alternează deschiderea și închiderea gurii cu limba îndreptată în sus
- Inspiră timp de 4 până la 5 secunde.
- Expiră timp de 6 secunde (o expirație mai lungă promovează relaxarea).



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 2: Întărire progresivă		
Încălzire: 2 runde	10 Cat-Cow Stretches. 10 Presa umeri (ușoare). 10 Air Squats.	
Circuit principal Finalizați 4 ture	10 Dumbbell Floor Press. 12 Dumbbell Bent-Over Rows. 10 retracții scapulare (elastice). Farmer's Carry (40m, poids modéré).	
Revenire	Întinderi concentrate pe umeri.	

Relaxare bonus

- Efectuați 20 de retracții ale capului din genunchi, numărând 4 secunde.
- Repetați secvența de 3 ori în total.
- Inspirați încet pe nas, dilatând doar stomacul (țineți pieptul nemișcat).
- Expirați ușor pe gură, ca și cum ați sufla printr-un pai.
- Respirați lent între 5 și 10 secunde, inspirând timp de 4 secunde și expirând timp de 6 secunde.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 3: Concentrare pe centura scapulară		
Încălzire: 2 runde	5 Wall Slides. 10 ridicări Y-T-W Lifts (greutate redusă).	
Circuit principal Finalizați 4 ture	8 Pike Push-Ups. 10 Kettlebell Halos (pe fiecare parte). 12 Rear Delt Flys (gantere ușoare). Overhead Carry (30 m, kettlebell ușor).	
Revenire	Mobilitatea activă a umerilor.	

Bonus Relaxare

- Începeți în poziția sfinx și retrageți gâtul timp de 3 serii de 30 de repetări fără a mișca omoplații.
- Filmați din două unghiuri diferite ale camerei.
- Din poziția așezat, retrageți alternativ gâtul și ridicați brațele timp de 3 serii de 20 de repetări.
- Demonstrați controlul gâtului în timpul mișcărilor brațelor.
- Includeți 30 de secunde de masaj circular pe mușchii maseteri.
- Urmați cu un masaj de 30 de secunde pe mușchii temporali.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 4: Abordare intermediară dinamică		
Încălzire: 2 runde	8 Scapular Push-Ups. 10 Dumbbell High Pulls. 10 Goblet Squats.	
Circuit principal Finalizați 4 ture	10 Push Press (gantere). 12 Renegade Rows. 15 Dumbbell Shrugs (grele). Suitcase Carry (30 m, pe o singură parte).	
Revenire	Întinderi ale trapezului superior și ale spatelui.	

Bonus relaxare

- Stai cu genunchii îndoiți și picioarele plate pe podea.
- Efectuează 5 serii a câte 20 de retracții ale gâtului.
- Între serii, menține o postură verticală și practică exerciții de respirație: 4 secunde de inspirație, 6 secunde de expirație și 3 cicluri.
- Inspiră lent pe nas, dilatând abdomenul fără a mișca pieptul.
- Expiră ușor pe gură, ca și cum ai sufla printr-un pai.
- Respiră lent între 5 și 10 ori, urmând un ritm de 4 secunde de inspirație și 6 secunde de expirație.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 5: Forță și stabilitate		
Încălzire: 2 runde	10 Cat-Cow Stretches. 10 Dumbbell Strict Press (ușoare). 10 Air Squats.	
Circuit principal Finalizați 4 ture	8 Împins deasupra capului (cu gantere). 10 Ramat pe un singur braț (grele). 10 Retractii scapulare (elastice). Suitcase Carry (40 m, greutate moderată).	
Revenire	Mobilitate concentrată pe umăr.	

Bonus relaxare

- Efectuați 3 serii de 30 de retracții ale gâtului, menținând postura.
- Exersați respirația în cutie: Folosiți gesturi cu mâinile pentru a vizualiza cutia.
- Inspirați timp de 4 secunde.
- Țineți-vă respirația timp de 4 secunde.
- Expirați lent timp de 4 secunde.
- Țineți-vă respirația timp de 4 secunde.
- Repetați ciclul de respirație timp de 4 până la 5 minute.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 6: Tranziția la încărcături mai grele		
Încălzire: 2 runde	5 Wall Slides. 10 Împinsuri la umeri cu gantere (ușoare). 10 Air Squats.	
Circuit principal Finalizați 4 ture	8 Prese cu haltera deasupra capului (grele) 12 Ramat cu gantera din poziția aplecată. 15 Ridicare din umeri cu gantere (moderate). Farmer's Carry (40 m, grele).	
Revenire	Întinderi concentrate pe umeri.	

Bonus relaxare

- Întinde-te pe burtă și retrage gâtul, angrenând omoplații.
- Execută 3 serii a câte 20 de repetări.
- Între serii, ține capul pe podea și ridică brațele la un unghi de 90 de grade, angrenând omoplații timp de 30 de secunde.
- Inspiră profund pe nas, apoi inspiră din nou înainte de a expira lent - repetă de 5 ori.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 7: Intensitate crescută		
Încălzire: 2 runde	8 Flotări scapulare. 10 Dumbbell High Pulls. 10 Goblet Squats.	
Circuit principal Finalizați 4 ture	10 Push Press (cu gantere). 12 Renegade Rows. 15 Ridicări din umeri cu gantere (grele). Suitcase Carry (30m, unilatéral).	
Revenire	Întinderi ale trapezului superior și ale spatelui.	

Bonus relaxare

- Întinde-te pe spate și flexează coloana cervicală superioară.
- Ridică capul la aproximativ 5 cm de podea, apoi coboară-l înapoi (încordând gâtul).
- Execută 3 serii a câte 15 repetări.
- Între serii, fă 5 respirații diafragmatice profunde.
- Demonstrează că respiri profund cu abdomenul în timpul acestor respirații.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 8: Exerciții combinate		
Încălzire: 2 runde	10 Shoulder Rolls. 10 Îndreptări cu gantere (ușoare).	
Circuit principal Finalizați 4 ture	8 Incline Push-Ups. 10 Ramat cu gantere pe un singur braț. 15 Ridicări din umeri cu gantere.	
Revenire	Întinderea mușchilor trapez și pectorali.	

Bonus relaxare

- În poziția de îngenunchere în 4 puncte, efectuați 20 de retracții ale gâtului cu un braț ridicat.
- Repetați de 3 ori pentru fiecare braț.
- Între fiecare serie, ridicați un picior și faceți 5 respirații diafragmatice (4 secunde de inspirație, 6 secunde de expirație).
- Alternați picioarele cu fiecare respirație.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 9: Progresie finală (Complexitate și încărcătură)		
Încălzire: 2 runde	10 Rotiri ale umerilor (față/spate) 5 Get Down/ Get Up	
Circuit principal Finalizați 4 ture	10 Incline Push-Ups (pe bancă). 12 Renegade Rows (cu gantere). 15 Ridicare din umeri cu gantere (grele).	
Revenire	Mobilitatea activă a umerilor.	

Bonus relaxare

- Stați în poziție verticală și efectuați o retracție a gâtului.
- În timp ce mențineți retracția, rotiți gâtul cu 45 de grade în fiecare parte.
- Repetați 10 mișcări spre stânga și 10 spre dreapta timp de 5 serii.
- Între serii, exersați respirația în cutie și reprezentați vizual cutia cu mișcări ale mâinilor.



HEAD Fișă Educațională

Lista ta de exerciții:

Sesiunea 10: Finala		
Încălzire: 2 runde	Cercuri cu brațele x10 (un cerc mic, un cerc mare) Halouri cu kettlebell x10 (5 în fiecare direcție) Atârări cu gantere / Flexii ale umerilor (KB) x 8 Îndepărtări cu kettlebell la flexii verticale x 8	
Seria 1 - 3 runde: Presă la sol (/kettlebell, 10 repetări) Flotări cu priză strânsă (cu kettlebell sub piept) x10 Menținere poziție Bottoms-Up x20 sec pe fiecare braț Seria 2 - 3 runde: Ramat cu aplecare (10 repetări pe braț) KB Gorilla Row (alternativ și exploziv) x10 KB Ramat cu oprire completă x8	Seria 3 - 3 seturi: KB Strict Press (10 repetări pe parte) KB Z-Press (8 repetări) KB Push Press (10 repetări) Serie finala - 3 seturi: Renegade x5 KB Swing High Pull x10 Extensii triceps KettleBell x10	
Revenire	Relaxare	

