

# TESTE ȘI EXERCITII PENTRU PREVENȚIE

3 mini-protocoale practice: **STATIC-SPATE,**  
**MERS, BAZIN**

## Affecting Factors

1. Prolonged use of smartphones or tablets
2. Prolonged use of a laptop or computer
3. High heels
4. Carrying heavy bags

1. Habit of tilting the upper body to one side
2. Habit of carrying bags on one shoulder
3. Habit of leaning the chin in one direction
4. Habit of carrying heavy bags on one side
5. Habit of carrying heavy bags on a dominant hand

## Affecting Factors

1. Prolonged use of smartphones or tablets
2. Prolonged use of a laptop or computer
3. Prolonged use of a laptop or computer

*Partener:*

*Campanie susținută de:*

**Implicarea  
face  
diferența.**

# CUM FOLOSEȘTI ACEST PDF?

**Alege protocolul care se potrivește cel mai bine situației tale.**



**STATIC-SPATE:** dacă simți asimetrii, rigiditate, oboseală la stat.



**MERS:** dacă pasul pare rigid, frânat, nesigur sau obositor.



**BAZIN:** dacă simți control slab în șold-bazin sau spatele prea mult.

## **Cum folosim testele în această serie.**

Testele nu sunt puse aici ca să te etichetăm, ci ca să observi rapid cum ești în prezent: există diferențe între părțile corpului, rigiditate sau control slab?

În unele cazuri, aceeași mișcare poate deveni din test, primul exercițiu terapeutic, dacă este făcută controlat și este bine tolerată. Screeningul arată tipare, nu este automat un diagnostic. Pentru durere, limitări sau obiective clare, următorul pas corect rămâne evaluarea și planul personalizat.

## I. STATIC-SPATE

Cui se potrivește: dacă ai disconfort de spate/rigiditate, obosești la stat/mers sau vrei un "start" sigur pentru prevenție.

**Important:** acesta este un screening + ghid de mișcare, nu diagnostic.

### Ce urmăresc testele din acest mini-protocol

Aceste teste sunt alese ca să observe rapid dacă există diferențe de sprijin, rigiditate sau control care pot face corpul să compenseze și să încarce mai mult spatele. Nu pun diagnostic, dar pot arăta tipare utile pentru prevenție și pentru alegerea unui plan scurt de mișcare.

**STATIC-SPATE** este protocolul central al seriei: leagă sprijinul, glezna, șoldul și postura cervical-toracală într-o logică simplă și ușor de înțeles.

Unele teste nu sunt doar pentru evaluare. Dacă sunt bine alese și tolerate, ele pot deveni chiar primele exerciții de control și corecție.

### TEST 1. STAI PE UN PICIOR (BALANS UNIPODAL)



#### De ce îl folosim?

Este un test simplu de sprijin și control stânga-dreapta. Dacă una dintre părți tremură mai mult, se dezechilibrează sau obosește mai repede, poate fi un semn că baza de susținere nu este distribuită la fel. Acest test se leagă direct de asimetria statică: uneori corpul se sprijină asimetric diferit fără să-ți dai seama, iar spatele poate ajunge să compenseze.

#### Cum îl faci?

Stai în picioare, aproape de un perete sau de un sprijin sigur.

Ridică ușor un picior de pe sol și rămâi sprijinit pe celălalt.

Păstrează trunchiul cât mai drept și privirea înainte.

Compară apoi cu cealaltă parte.

#### La ce să fii atent?

Observă dacă pe o parte te clatini mai mult.

Vezi dacă bazinul cade într-o parte sau dacă trunchiul se înclină.

Notează dacă una dintre părți obosește mai repede.

Mișcarea ar trebui să fie controlată, nu grăbită sau tensionată.

#### Când te oprești?

Dacă simți că îți pierzi echilibrul.

Dacă apare durere clară în picior, șold sau spate



## TEST 2. GENUNCHIUL LA PERETE (KNEE-TO-WALL)

### De ce îl folosim?

Acest test verifică mobilitatea gleznei în sprijin, mai ales flexia. O gleznă mai rigidă poate schimba felul în care calci, cum împingi în mers și cât de ușor preia corpul greutatea de jos în sus. În protocolul prezent, acest exercitiu nu este doar despre gleznă, ci despre felul în care o verigă mai rigidă de jos poate influența întregul lanț până la lombar sau cervical. În plus, este unul dintre exemplele bune în care testarea și exercițiul se pot întâlni: aceeași mișcare poate fi folosită și ca exercitiu de mobilitate, dacă este bine tolerată.

### Cum îl faci?

Stai cu fața la perete, cu un picior în față și celălalt în spate.

Ține călcâiul piciorului din față lipit de sol.

Îndoiaie genunchiul din față și du-l spre perete, fără să ridici călcâiul.

Repetă și pe partea cealaltă, în aceleași condiții.

### La ce să fii atent?

Călcâiul rămâne jos pe toată mișcarea.

Genunchiul merge înainte controlat, fără să fugă mult spre interior sau spre exterior.

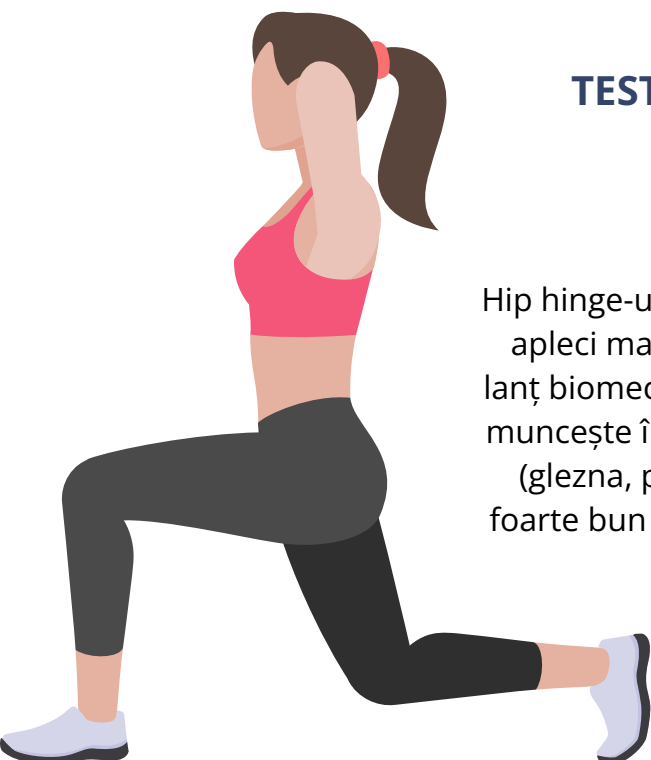
Observă dacă pe o parte te apropii mai ușor de perete decât pe cealaltă.

Mișcarea ar trebui să fie fluidă, nu blocată sau forțată.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în gleznă, genunchi sau gambă.

Dacă simți că trebuie să forțezi sau să ridici călcâiul ca să reușești mișcarea.



## TEST 3. APLECAREA DIN ȘOLD CU SPRIJIN PE COAPSE (HIP HINGE CONTROLAT)

### De ce îl folosim?

Hip hinge-ul arată dacă poți folosi bine articulația șoldului sau dacă te apleci mai mult din spate. Este un test foarte bun pentru ideea de lanț biomecanic din serie: dacă șoldul nu participă suficient, lombarul muncește în plus. În protocolul prezent, el face legătura dintre sprijin (glezna, picior) și zona bazin-lombar. În plus, este un alt exemplu foarte bun de mișcare care poate fi și test, și exercițiu de reeducare.

## Cum îl faci?

Stai în picioare, cu tălpile depărtate cât lățimea bazinului.

Pune palmele pe coapse.

Împinge bazinul ușor înapoi și apleacă trunchiul, păstrând spatele lung și controlat.

Revino lent la poziția de pornire.

## La ce să fii atent?

Mișcarea să pornească din șold, nu din rotunjirea spatelui.

Genunchii rămân ușor îndoiti, fără să se blocheze.

Simte dacă lucrează mai bine zona șoldului decât lombarul.

Observă dacă o parte pare mai rigidă sau mai puțin controlată.

## Când te oprești?

Dacă apare durere clară în lombar, șold sau coapse.

Dacă simți că pierzi controlul poziției și te apleci doar din spate



## TEST 4. RETRAGEREA BĂRBIEI LA PERETE (CHIN TUCK)

### De ce îl folosim?

Acest test se leagă de partea de postură și control cervical-toracal din serie. Dacă e greu să menții bărbia ușor retrasă și postura controlată fără tensiune mare, poate însemna că zona cervicală și toracică este mai rigidă sau mai slab controlată.

### Cum îl faci?

Stai cu spatele aproape de perete.

Păstrează umerii relaxați.

Retrage ușor bărbia, ca și cum ai vrea să faci gâtul mai lung.

Menține câteva secunde, fără să ridici bărbia și fără să încordezi inutil.

### La ce să fii atent?

Mișcarea este mică și controlată.

Capul nu se ridică în sus și nu se înclină pe spate.

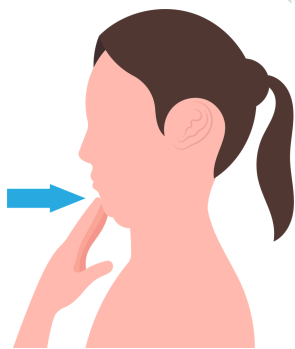
Umerii rămân cât mai relaxați.

Observă dacă apare tensiune mare în ceafă sau în partea de sus a spatelui.

### Când te oprești?

Dacă apare amețeală sau disconfort neobișnuit.

Dacă tensiunea devine clar neplăcută sau dureroasă



## EXERCIȚIILE DIN STATIC-SPATE

Acest mini-protocol pornește de la ideea că spatele nu lucrează singur. De aceea, exercițiile sunt alese ca să lege sprijinul preluat de glezna-genunchi-șold și postura de sus a coloanei într-un plan simplu și ușor de făcut.

### 1. RIDICARE DE PE SCAUN (SIT-TO-STAND)

Ridicarea de pe scaun duce screeningul de sprijin și control într-un tipar funcțional de bază. Este o mișcare pe care o faci zilnic, iar dacă o exersezi controlat, observi mai ușor dacă împingi simetric și dacă bazinul și genunchii colaborează mai bine.

#### Cum îl faci?

Așază-te pe un scaun stabil, cu tălpile bine sprijinite.

Apleacă ușor trunchiul înainte.

Ridică-te controlat în picioare, apoi așază-te înapoi lent.

Repetă fără grabă.

#### La ce să fii atent?

Împinge cât mai egal în ambele picioare.

Genunchii urmăresc direcția picioarelor, fără să cadă mult spre interior.

Ridicarea să fie fluidă, fără dezechilibru evident.

Așezarea să fie controlată, nu bruscă.

#### Când te oprești?

Dacă apare durere clară la genunchi, șold sau spate.

Dacă simți nesiguranță sau pierdere de control.

### 2. RIDICĂRI PE VÂRFURI (HEEL RAISES)

Ridicările pe vârfuri susțin controlul gleznei și propulsia. Dacă glezna nu rămâne stabilă și se prăbușește spre interior, corpul poate compensa mai sus. Exercițiul este simplu, dar foarte util pentru a reda împingerea din mers.

#### Cum îl faci?

Stai în picioare, cu tălpile paralele.

Ridică-te lent pe vârfuri.

Menține puțin sus, apoi coboară controlat.

Repetă fără grabă.

#### La ce să fii atent?

Ridicarea să fie verticală, fără să te prăbușești spre interior.

Gleznele să rămână stabile.

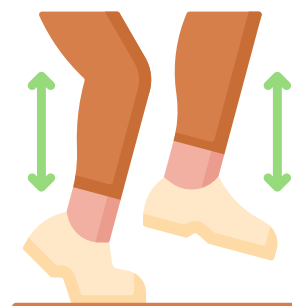
Coborârea să fie lentă, nu bruscă.

Greutatea să se împartă cât mai egal între cele două părți.

#### Când te oprești?

Dacă apare durere în talpă, gambă sau gleznă.

Dacă nu mai poți controla coborârea.



## 3. PODUL FESIER (GLUTE BRIDGE)

Podul fesier ajută lanțul posterior și reduce tendința lombarului de a face toată munca. Când fesierii și partea din spate a corpului se implică mai bine, zona lombară nu mai rămâne singura care stabilizează și compensează mișcarile.

### Cum îl faci?

Stai întins pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol.

Strânge ușor abdomenul și împinge în tălpi.

Ridică bazinul până când trunchiul și coapsele formează o linie confortabilă.

Coboară lent și repetă.

### La ce să fii atent?

Ridicarea vine din bazin, nu din arcuirea exagerată a spatelui.

Genunchii rămân orientați înainte.

Simte implicarea fesierilor și a părții din spate a coapselor.

Mișcarea rămâne controlată pe toată durata ei.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în lombar.

Dacă simți că lucrează doar spatele și nu poți controla mișcarea.



## 4. BRAȚELE W APOI I, PE SCAUN

Această mișcare completează controlul toracic și scapular și se leagă natural de testul de postură din partea superioară. Te ajută să deschizi ușor toracele, să organizezi mai bine articulația scapulo-humerala și să nu ții umerii și capul trasi înainte.

### Cum îl faci?

Stai pe scaun sau în picioare, cu spatele cât mai bine organizat.

Adu coatele pe lângă corp, ca într-o literă W.

Ridică apoi brațele sus, cât poți controla fără să pierzi postura.

Revino lent și repetă.

### La ce să fii atent?

Umerii rămân coborâți, nu urcă spre urechi.

Pieptul se deschide ușor, fără încordare mare.

Capul rămâne aliniat, fără să plece înainte.

Mișcarea este fluidă și controlată.

### Când te oprești?

Dacă apare durere în umăr, gât sau partea de sus a spatelui.

Dacă simți că trebuie să compensezi mult din lombar.

## II. MERS

În protocolul MERS, unele teste devin direct exerciții: testăm mobilitatea și controlul, apoi repetăm aceeași mișcare ca să antrenăm un mers mai eficient.

### **Ce urmăresc testele din acest mini-protocol.**

Aici obiectivul este să vezi dacă mersul tău are semne de rigiditate, frânare sau control scăzut. Protocolul prezent este centrat pe gleznă + propulsie + stabilitate în mers. Ideea principală este simplă: dacă de jos nu te miști eficient, corpul găsește alte strategii de compensare.

### **TEST 1. GENUNCHIUL LA PERETE (KNEE-TO-WALL)**

#### **De ce îl folosim?**

Este testul de bază pentru a vedea dacă există o diferență de mobilitate la gleznă între stânga și dreapta. În contextul mersului, această diferență poate influența lungimea pasului, controlul la transferul greutății și felul în care împingi înainte. Este și unul dintre cele mai bune exemple de mișcare care poate deveni imediat și exercițiu, prin varianta dinamică.

#### **Cum îl faci?**

Stai cu fața la perete, cu un picior în față și celălalt în spate.

Ține călcâiul piciorului din față lipit de sol.

Îndoaie genunchiul din față și du-l spre perete, fără să ridici călcâiul.

Repetă și pe partea cealaltă, în aceleași condiții.

#### **La ce să fii atent?**

Călcâiul rămâne jos pe toată mișcarea.

Genunchiul merge înainte controlat, fără să fugă mult spre interior sau spre exterior.

Observă dacă pe o parte te apropii mai ușor de perete decât pe cealaltă.

Mișcarea ar trebui să fie fluidă, nu blocată sau forțată.

#### **Când te oprești?**

Dacă apare durere clară în gleznă, genunchi sau gambă.

Dacă simți că trebuie să forțezi sau să ridici călcâiul ca să reușești mișcarea.



## TEST 2. OBSERVAREA MERSULUI 10 PAȘI

### De ce îl folosim?

Acest test nu caută perfecțiunea mersului, ci un semnal simplu: pasul pare liber și fluid sau pare scurt, frânat și obositor? Puteți încerca cu și fără încălțăminte.

Ideal, roagă pe cineva să te privească sau filmează câțiva pași, ca să observi mai ușor detaliile.

### Cum îl faci?

Mergi 10 pași într-un ritm obișnuit, fără să grăbești mișcarea.

Poți încerca o dată desculț și o dată încălțat.

Ideal, roagă pe cineva să te observe sau filmează câțiva pași.

Repetă de 2-3 ori, ca să vezi dacă tiparul se menține.

### La ce să fii atent?

Pașii să fie cât de cât egali și liniștiți.

De multe ori, mersul eficient începe cu un contact controlat al călcâiului, urmat de rulare și împingere înainte dinspre degete.

Greutatea să treacă firesc de pe un picior pe celălalt.

Trunchiul să rămână relaxat, fără balans mare stânga-dreapta.

Observă dacă un picior pare mai rigid, mai grăbit sau mai nesigur decât celălalt.

### Când te oprești?

Dacă apare nesiguranță clară sau senzația că te poți dezechilibra.

Dacă mersul provoacă durere care crește evident.

## TEST 3. MERS ÎN TANDEM (TANDEM WALK)

### De ce îl folosim?

Mersul în tandem verifică stabilitatea și controlul dinamic. Dacă ieși mult din linie sau te dezechilibrezi, este un semn că mersul nu înseamnă doar propulsie, ci și control. În plus, este unul dintre cele mai curate exemple din serie în care testul poate deveni imediat exercițiu: aceeași sarcină, făcută controlat și repetat, devine antrenament de echilibru și coordonare.

### Cum îl faci?

Mergi înainte punând un picior direct în fața celuilalt, ca și cum ai merge pe o linie. Calcă lent și controlat, fără grabă. Ține privirea înainte, nu doar în podea. Fă 5-10 pași, apoi oprește-te și revino normal.

### La ce să fii atent?

Încearcă să rămâi pe direcție, fără să te abați mult.

Observă dacă una dintre părți controlează mai greu sprijinul.

Mișcarea să fie controlată, nu precipitată.

Notează dacă simți multă nesiguranță sau nevoie să corectezi la fiecare pas.

## 1. MOBILIZAREA GLEZNEI PE SALTEA

Lucrează exact zona unde vrei mai multă libertate de mișcare. Dacă glezna este rigidă, pasul devine mai scurt, mai frânat sau mai obositor. Acest exercițiu ajută la o rulare mai firească în mers și poate fi executată cu variații laterale de mobilizare, dar nu compensează complet lipsa de mobilitate a degetelor.

### Cum îl faci?

Stai cu talpa bine așezată pe sol.  
Du genunchiul înainte peste picior, fără să ridici călcâiul.  
Revino și repetă lent, controlat.  
Poți face și mici variații spre interior sau exterior, fără să forțezi.

### La ce să fii atent?

Călcâiul rămâne în contact cu solul.  
Mișcarea pleacă din gleznă, nu dintr-o răsucire mare a corpului.  
Lucrezi lent, fără smucituri.  
Simți întindere sau mobilizare, nu durere ascuțită.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în fața gleznei sau în gambă.  
Dacă mișcarea devine forțată sau necontrolată.

## 2. FANDAREA MICĂ

Fandarea mică completează mobilizarea gleznei și aduce control în sprijin. Nu este doar o întindere, ci și un mod simplu de a învăța corpul să preia mai bine greutatea înainte.

### Cum îl faci?

Stai cu un picior în față și unul în spate, fiecare picior în dreptul soldului.  
Îndoiaie ușor genunchiul din față și lasă greutatea să meargă controlat înainte.  
Păstrează trunchiul stabil și mișcarea mică.  
Revino și repetă de mai multe ori, apoi schimbă partea.

### La ce să fii atent?

Genunchiul din față se mișcă controlat, fără să fugă haotic.  
Călcâiul din față rămâne bine sprijinit.  
Greutatea se mută înainte lin, fără grabă.  
Mișcarea să fie stabilă și ușor de controlat.

### Când te oprești?

Dacă apare durere în genunchi, gleznă sau șold.  
Dacă pierzi controlul și mișcarea devine bruscă.



## 3. RIDICĂRI PE VÂRFURI

Ridicările pe vârfuri antrenează controlul și propulsia. Sunt importante pentru ultima parte a pasului, adică momentul în care corpul se împinge înainte.

### Cum îl faci?

Stai în picioare, cu tălpile paralele.

Ridică-te lent pe vârfuri.

Menține puțin sus, apoi coboară controlat.

Repetă fără grabă, păstrând mișcarea cât mai curată.

### La ce să fii atent?

Ridicarea să fie verticală, fără să te prăbușești spre interior.

Gleznele să rămână stabile.

Coborârea să fie lentă, nu bruscă.

Greutatea să se împartă cât mai egal între cele două părți.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în talpă, gambă sau gleznă.

Dacă nu mai poți controla coborârea.

## 4. TRANSFER DE GREUTATE CU ATINGERE ÎN FAȚĂ, EXTERIOR ȘI SPATE

Te ajută să păstrezi controlul pe piciorul de sprijin în timp ce celălalt picior atinge înainte, în lateral și înapoi. Este util pentru echilibru, stabilitate, un mers mai sigur și mai bine controlat.

### Cum îl faci?

Stai pe un picior, iar cu celălalt atingi ușor înainte.

Revino, apoi atingi lateral.

Revino, apoi atingi înapoi.

Repetă aceeași secvență, apoi schimbă piciorul de sprijin.

### La ce să fii atent?

Piciorul de sprijin rămâne activ și controlat.

Bazinul nu cade brusc într-o parte.

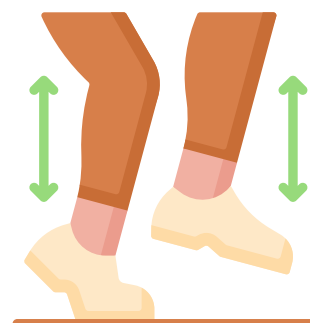
Trunchiul rămâne cât mai stabil.

Atingerea este ușoară, nu un pas greu sau grăbit.

### Când te oprești?

Dacă simți că îți pierzi echilibrul repetat.

Dacă apare durere care te face să eviți una dintre direcții.



## 5. MERS ÎN TANDEM

Mersul în tandem transformă testul de echilibru într-un exercițiu de mers mai controlat. Te ajută să observi și să antrenezi stabilitatea, direcția și controlul în mers, mai ales când te dezechilibrezi ușor sau simți nesiguranță. Se poate executa mai încet dar și cu spatele în faze ulterioare.

### Cum îl faci?

Mergi încet, punând un picior direct în fața celuilalt.

Ține privirea în față și mișcarea controlată.

Fă puțini pași la început.

În etape mai avansate, poți încerca mai lent sau mai controlat, după toleranță.

### La ce să fii atent?

Să rămâi cât mai bine pe direcție.

Să nu grăbești pașii.

Să păstrezi trunchiul relativ stabil.

Să observi dacă una dintre părți te face să ieși mai des din linie.

### Când te oprești?

Dacă apare dezechilibru clar.

Dacă simți teamă sau nesiguranță prea mare.

## III. BAZIN

În protocolul BAZIN, testăm mai întâi controlul pelvisului și al șoldului, apoi folosim aceleași direcții de mișcare ca exerciții simple de reeducare.

### Ce urmăresc testele din acest mini-protocol.

Protocolul prezent este construit în jurul ideii că pelvisul este un pivot central între șold cu membrele inferioare și coloană. Testele urmăresc dacă mișcarea vine din șold și bazin sau dacă lombarul preia prea mult. Acestea arată tipare și posibile limitări de mobilitate sau stabilitate care merită corectate prin mișcare și când e cazul, prin evaluare personalizată.



## **TEST 1. APLECAREA CONTROLATĂ DIN ȘOLD, CU SPRIJIN PE COAPSE (HIP HINGE CONTROLAT)**

### **De ce îl folosim?**

Acest test arată dacă poți trimite mișcarea în șold sau dacă întrerupi mișcarea mai ales din lombar.

Este probabil cel mai important test din acest protocol, pentru că răspunde direct la întrebarea: simți șoldul sau simți doar spatele?

Ca și în celelalte protocoale, este o mișcare cu dublu rol: test tipar de mișcare și apoi exercițiu de reeducare. Exercițiul se execută cu spatele drept, mișcarea venind din șold.

### **Cum îl faci?**

Stai în picioare, cu tălpile depărtate cât lățimea bazinului.

Pune palmele pe coapse.

Împinge bazinul ușor înapoi și apleacă trunchiul cu spatele drept.

Revino lent în poziția de pornire.

### **La ce să fii atent?**

Mișcarea vine din șold, nu din rotunjirea spatelui. Genunchii rămân ușor îndoiți.

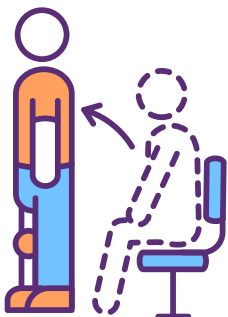
Simte dacă șoldul participă sau dacă lombarul preia tot.

Observă dacă o parte pare mai rigidă sau mai greu de controlat.

### **Când te oprești?**

Dacă apare durere clară în lombar sau șold.

Dacă simți că nu poți păstra mișcarea controlată.



## **TEST 2. RIDICARE DE PE SCAUN (SIT-TO-STAND)**

### **De ce îl folosim?**

Ridicarea de pe scaun este un test funcțional foarte util, pentru că arată dacă genunchii cad în interior, dacă te ridici dezechilibrat sau dacă pelvisul fuge într-o parte. În protocolul prezent, acest test traduce ce vezi în viața reală: nu doar cum te miști pe saltea, ci cum te ridici și cum folosești pelvisul într-un gest obișnuit precum ridicarea sau așezarea.

### **Cum îl faci?**

Așază-te pe un scaun stabil, cu tălpile bine sprijinite.

Apleacă ușor trunchiul înainte.

Ridică-te controlat în picioare.

Așază-te înapoi lent și repetă.

### **La ce să fii atent?**

Împinge cât mai egal în ambele picioare. Observă dacă un genunchi cade spre interior. Notează dacă bazinul se deplasează mai mult într-o parte. Mișcarea ar trebui să fie fluidă și controlată.

### **Când te oprești?**

Dacă apare durere clară la genunchi, șold sau spate.

Dacă simți dezechilibru sau nesiguranță.

## TEST 3. PODUL FESIER PE UN PICIOR (SINGLE-LEG BRIDGE)

### De ce îl folosim?

Acest test observă diferențele de control între părți și cât de bine poate pelvisul să rămână stabil când sprijinul devine unilateral. Dacă o parte tremură mult sau bazinul cade, ai un semnal clar că merită lucrat controlul fesier. Este foarte important pentru că mută accentul din durerea de spate spre cine controlează de fapt mișcarea în zonă.

### Cum îl faci?

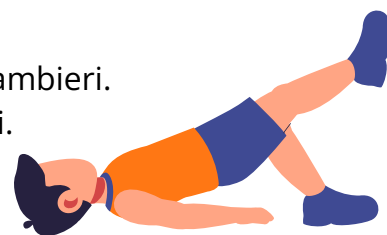
Stai întins pe spate, cu un genunchi îndoit și talpa pe sol.  
Celălalt picior rămâne ridicat ușor de pe sol.  
Împinge în talpa piciorului de sprijin și ridică bazinul controlat.  
Coboară lent și compară apoi cu cealaltă parte.

### La ce să fii atent?

Bazinul rămâne cât mai drept, fără să cadă într-o parte.  
Mișcarea este controlată, nu grăbită.  
Observă dacă una dintre părți tremură mai mult sau obosește mai repede.  
Simte dacă lucrează fesierul sau dacă spatele preia prea mult.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în lombar, șold sau ischiogambieri.  
Dacă nu mai poți menține controlul bazinului.



## Exercițiile din BAZIN

Protocolul BAZIN pleacă de la ideea că pelvisul este o zonă de legătură între șold și coloană. Dacă aici nu există suficient control sau mobilitate, lombarul poate ajunge să compenseze. Exercițiile prezentate urmăresc exact această relație.

### 1. PODUL FESIER (GLUTE BRIDGE)

Podul fesier activează lanțul posterior și creează bază pentru pelvis. Te ajută să implici mai bine fesierii și partea din spate a corpului, în loc să lași tot efortul în lombar. Pentru o activare musculară mai bună, țineți 3 secunde bazinul cât mai sus.

### Cum îl faci?

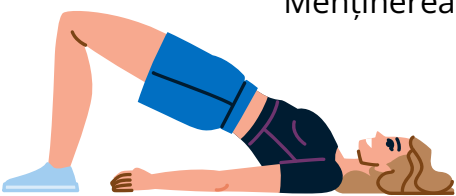
Stai întins pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol.  
Ridică bazinul controlat, împingând în tălpi.  
Menține sus 2–3 secunde, dacă poți fără tensiune mare.  
Coboară lent și repetă.

### La ce să fii atent?

Ridicarea vine din bazin, nu din arcuirea exagerată a spatelui. Genunchii rămân orientați în față. Simte implicarea fesierilor.  
Menținerea sus rămâne controlată, fără tremur mare sau compensări.

### Când te oprești?

Dacă apare durere în lombar.  
Dacă simți că lucrează doar spatele.



## 2. APLECAREA CONTROLATĂ DIN ȘOLD (HIP HINGE CONTROLAT)

Hip hinge-ul controlat reeducă tiparul de aplecare. Este una dintre cele mai importante mișcări pentru cei care simt doar spatele când se apleacă. Scopul este să înveți din nou să folosești șoldul.

### Cum îl faci?

Stai în picioare, cu tălpile depărtate cât lățimea bazinului. Împinge bazinul ușor înapoi și apleacă trunchiul controlat.

Păstrează spatele lung și genunchii ușor îndoiți.

Revino lent și repetă.

### La ce să fii atent?

Mișcarea vine din șold.

Lombarul nu se rotunjește excesiv.

Greutatea rămâne bine împărțită pe tălpi.

Mișcarea este fluentă și controlată.

### Când te oprești?

Dacă apare durere clară în spate sau șold.

Dacă simți că nu poți controla tiparul de mișcare.



## 3. CONTROL ALTERNATIV BRAȚ-PICIOR DIN CULCAT (DEAD BUG)

Dead bug-ul aduce control în zona trunchiului, ca pelvisul să aibă o bază mai bună. Nu este despre forță mare, ci despre coordonare și stabilitate, ca zona centrală (core) să susțină mișcarea, lucru esențial în echilibru și mers.

### Cum îl faci?

Stai întins pe spate, cu brațele ridicate și genunchii îndoiți la 90 de grade.

Strânge ușor abdomenul.

Coboară lent un braț și piciorul opus, fără să pierzi controlul.

Revino și repetă pe partea cealaltă.

### La ce să fii atent?

Zona lombară rămâne stabilă, fără să se arcuiască mult.

Mișcarea este lentă și controlată.

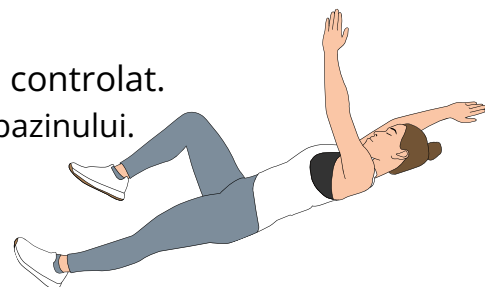
Respirația rămâne liniștită.

Lucrezi cât poți controla bine, nu cât poți de mult.

### Când te oprești?

Dacă apare durere lombară sau tensiune greu de controlat.

Dacă pierzi complet controlul abdomenului sau al bazinului.



## 4. MOBILITATE PENTRU ȘOLD (HIP FLEXOR STRETCH + STRETCH PIRIFORM)

Aceste mișcări reduc rigiditățile care pot trage pelvisul într-un tipar mai puțin eficient. Dacă șoldul este foarte rigid în față sau în rotație, corpul poate compensa mai sus, începând cu zona lombară.

### La ce să fii atent?

Întinderea să fie clară, dar suportabilă.

Bazinul rămâne controlat, fără să compensezi mult din spate.

Respirația rămâne relaxată.

Nu forțezi amplitudinea.

### Când te oprești?

Dacă apare durere ascuțită.

Dacă simți amorțeală, furnicături sau disconfort neobișnuit.



## Concluzie

Corpul nu funcționează pe bucăți separate. Felul în care te sprijini, mergi sau controlezi bazinul poate influența oriunde pe întregul lanț de mișcare. De aceea, aceste mini-protocoale sunt gândite ca un prim pas de orientare: să observi mai bine ce se întâmplă, să începi cu mișcări simple și să înțelegi unde merită mai multă atenție.

### Important

Aceste materiale au rol educativ și preventiv. Ele nu înlocuiesc o evaluare individuală și nu stabilesc singure un diagnostic. Dacă ai dureri persistente, limitări clare sau obiective specifice, următorul pas potrivit este o evaluare și un plan personalizat.

### Mai departe

Pe măsură ce repeți testele și exercițiile, urmărește dacă mișcările devin mai ușoare, mai controlate și mai sigure. Uneori, progresul nu înseamnă doar mai mult, ci și mai bine.

