

EXERCÍCIOS PARA FAZER EM PÉ

Fazer 5 -10 vezes cada um e 2-3 vezes ao dia

No início do movimento inspira pelo nariz e quando volta à posição inicial expira pela boca lentamente



Sentado na cadeira eleve o pé e dobre o joelho



Sentado numa cadeira com um peso nas mãos levante os braços e baixe conforme as figuras



Apoie as mãos num plano seguro e de pé, dobre os joelhos e estique



Com as mãos apoiadas estique a perna para trás sem dobrar o joelho



Com as mãos apoiadas, dobre o joelho puxando o calcanhar para cima e volte a esticar



Com as mãos apoiadas lateralize a perna direita e posteriormente a esquerda



Com as mãos apoiadas cruze a perna direita com o joelho estendido e posteriormente a esquerda

EXERCÍCIOS A EFETUAR NA CAMA

Efetuar estes exercícios 10 a 20 vezes – 2 a 3 vezes ao dia



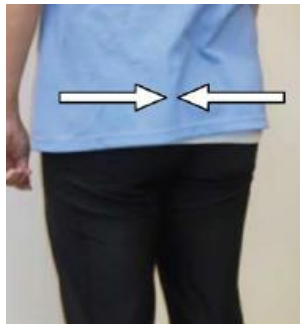
Mobilização ativa do tornozelo
(esticar e encolher a ponta do pé e rodar)

Dobrar o joelho e pressionar
o calcanhar contra a cama,
tentando elevar a nádega



Levantar o calcanhar da cama
com o joelho estendido
Manter 3-5 seg segundos o
calcanhar elevado

Contrair as nádegas
Manter – 5 -10 seg



EXERCÍCIOS DE FORTELECIMENTO MUSCULAR



2022

Elaborado por Hélio Firmino