

EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

1.

Principais músculos: Glúteo máximo e isquiotibiais.

Orientações para a execução: Palma da mão direita apoiada no solo, cotovelo estendido, cabeça apoiada no braço. Braço esquerdo posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical e do ombro contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé esquerdo apoiado na bola em dorso-flexão, joelho estendido. MI direito apoiado no solo, joelho estendido.

Realização: Realizar a flexão do quadril mantendo o joelho esquerdo estendido e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



2.

Principais músculos: Isquiotibiais.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica. Ao elevar o quadril, atenção para não promover a acentuação das lordose lombar.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, planta dos pés apoiadas no solo e joelhos flexionados. Palma das mãos apoiadas no solo.

Realização: Realizar a elevação do quadril e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições. Alternar o lado.



3.

Principais músculos: Isquiotibiais e glúteo máximo.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome e equilíbrio dos MMII. Manter um dos joelhos flexionados para evitar a anteversão da pelve. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, pé esquerdo apoiado na bola. Joelho esquerdo e quadril flexionados. MI direito não tem contato com a bola, joelho estendido, pé em dorso-flexão. Palma das mãos tocando o solo. Cabeça no prolongamento do tronco.

Realização: Realizar a elevação da pelve e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 12 repetições.



4.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelho direito estendido. MI esquerdo apoiado no solo, joelho flexionado.

Realização: Realizar a flexão do quadril simultaneamente com a flexão do joelho. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



5.

Principais músculos: Paravertebrais e posteriores da coxa.

Orientações para a execução: Tronco ereto, abdômen contraído e cabeça em posição anatômica. Para realizar este exercício o praticante não deve apresentar a cifose aumentada no posicionamento inicial. Manter os joelhos estendidos e o tronco ereto durante a flexão.

Posicionamento inicial: Sentada, MMSS paralelos posicionados à frente do tronco, mãos apoiadas na bola. Manter os cotovelos estendidos. MMII em afastamento lateral, joelhos estendidos, pés em dorso-flexão.

Realização: Realizar a flexão do tronco e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições.



6.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelhos unidos e flexionados.

Realização: Realizar a abdução do quadril. Voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



7.

Principais músculos: Glúteo Máximo e adutores.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: Mão esquerda apoiando a cabeça, se necessário colocar um apoio de espuma. Braço direito posicionado a frente do tronco, palma da mão apoiada no solo. Este procedimento garante o equilíbrio do exercício e protege a região cervical contra lesões. Abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Decúbito lateral, pé direito em dorso-flexão, joelho direito estendido. Ml esquerdo apoiado no solo, joelho flexionado.

Realização: Realizar a abdução do quadril mantendo o joelho direito estendido e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições. Alternar o lado.



8.

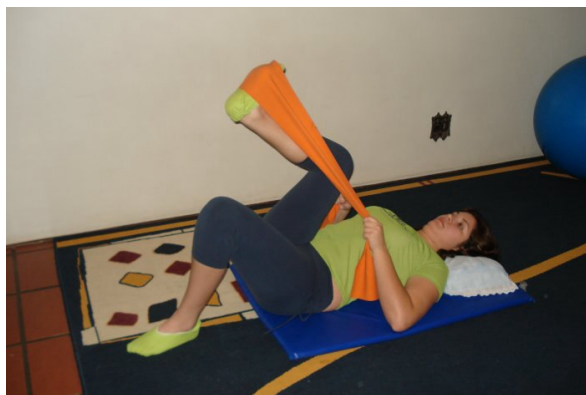
Principais músculos: Abdominais e quadríceps.

Contração Muscular: Isotônica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito. Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta do pé. Cabeça no prolongamento do tronco, pé em dorso-flexão.

Realização: Com auxílio da faixa elástica realizar a flexão do joelho. Fazer 2 séries de 10 repetições. Voltar à posição inicial e alternar o lado.



9.

Principais músculos: Abdominais e isquiotibiais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome. O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do joelho esquerdo e extensão do joelho direito. O quadril deve manter um ângulo de 90° em relação ao tronco com o MI em elevação. Mãos segurando a faixa elástica que deve se posicionar sobre a planta do pé. Cabeça no prolongamento do tronco, pé em dorso-flexão.

Realização: Com auxílio da faixa elástica realizar a flexão do quadril. Permanecer nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir 3 vezes a postura.



10.

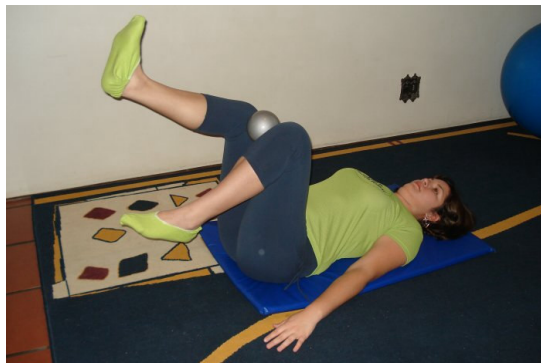
Principais músculos: Abdominais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome e equilíbrio dos MMII. Manter os joelhos flexionados e a pelve em retroversão. Pés em dorso-flexão O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do quadril, colocar uma "bolinha" entre os joelhos. Joelho direito em menor flexão que o esquerdo. O quadril deve manter um ângulo de 90° em relação ao quadril. Palma das mãos tocando o solo. Cabeça no prolongamento do tronco.

Realização: Realizar a extensão do joelho direito, permanecendo nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir com o joelho esquerdo.



11.

Principais músculos: Abdominais.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: os ombros devem permanecer fixos no solo para aumentar a eficiência da contração do abdome e equilíbrio dos MMII. Manter os joelhos flexionados e a pelve em retroversão. Pés em dorso-flexão O abdômen deverá permanecer contraído durante a realização do exercício.

Posicionamento inicial: decúbito dorsal, flexão do quadril, colocar uma "bolinha" entre os joelhos. Joelhos em flexão. O quadril deve manter um ângulo de 90º em relação ao quadril. Palma das mãos tocando o solo. Cabeça no prolongamento do tronco.

Realização: Realizar a extensão dos joelhos lentamente. Permanecer nesta posição 30 segundos. Voltar à posição inicial e repetir 3 vezes.



12.

Principais músculos: Adutores e isquiotibiais.

Orientações para a execução: Mãos apoiadas no solo para garantir o equilíbrio. Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído.

Posicionamento inicial: Quadril apoiado na bola, joelhos estendidos. Planta dos pés apoiados no solo.

Realização: Realizar a flexão dos joelhos e voltar à posição inicial. Repetir este movimento 3 séries de 12 repetições. Alternar o lado.



13.

Principais músculos: Isquiotibiais e gastrocnêmios.

Orientações para a execução: Cotovelos em flexão de 90°, ombros em posição anatômica. Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído. Pés em dorso-flexão.

Posicionamento inicial: Sentado, faixa elástica apoiada na planta dos pés.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos. Repetir duas vezes.



14.

Principais músculos: Isquiotibiais e psoas.

Orientações para a execução: Tronco e braços apoiados na bola. Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído. Realizar a retroversão da pelve para evitar lesões na região lombar.

Posicionamento inicial: MI esquerdo à frente. Joelho esquerdo flexionado, planta do pé apoiada no solo. MI esquerdo com extensão do quadril, joelho estendido, dorso do pé apoiado no solo.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos. Repetir 2 vezes.



15.

Principais músculos: Isquiotibiais e glúteos.

Orientações para a execução: Braços apoiados no espaldar na altura do ombro. Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído. Realizar a retroversão da pelve para evitar lesões na região lombar.

Posicionamento inicial: MI direito em flexão e pé direito apoiado no espaldar. MI esquerdo apoiado no solo, joelho estendido.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos. Repetir duas vezes.



16.

Principais músculos: Isquiotibiais e glúteos.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica e abdômen contraído. Glúteos apoiados na parede e região lombar apoiados no solo.

Posicionamento inicial: MI direito estendido e apoiado na parede, pé em dorsoflexão. MI esquerdo flexionado e cruzado sobre o MI direito. Planta do pé esquerdo apoiado na parede.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos. Alternar o lado. Repetir 2 vezes.



17.

Principais músculos: Isquiotibiais e gastrocnêmios.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica e abdômen contraído. Glúteos apoiados na parede e região lombar apoiados no solo.

Posicionamento inicial: MMII estendidos e apoiados na parede, pés em dorsoflexão.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos.



18.

Principais músculos: Isquiotibiais e gastrocnêmios.

Orientações para a execução: Cabeça em posição anatômica, tronco ereto e abdômen contraído. Ombros em flexão, mãos segurando o espaldar acima da cabeça.

Posicionamento inicial: Sentado sobre o fysisio-roll, pés apoiados no espaldar, joelhos estendidos.

Realização: Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos.



19.

Principais músculos: Glúteos e adutores.

Contração Muscular: Isotônica para glúteos e adutores.

Orientações para a execução: manter os joelhos em flexão, abdômen contraído, cabeça no prolongamento do tronco. Retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito dorsal, mãos apoiadas nos joelhos, planta dos pés unidas, flexão dos metatarsos.

Realização: Realizar a abdução do quadril com o auxílio das mãos. Repetir este movimento 2 séries de 10 repetições.



20.

Principais músculos: Quadríceps.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: manter os MMII unidos e retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito ventral, mão direita segundo o pé direito. Joelho direito flexionado.

Realização: Manter esta postura por 30 seg e relaxar. Repetir esta postura 4 vezes e alternar o lado.



21.

Principais músculos: Quadríceps.

Contração Muscular: Isométrica.

Orientações para a execução: manter os MMII unidos e retroversão da pelve.

Posicionamento inicial: Decúbito ventral, mãos segurando os pés. Joelhos flexionados.

Realização: Manter esta postura por 30 seg e relaxar. Repetir esta postura 4 vezes e alternar o lado



FUNÇÃO DOS MÚSCULOS DOS MMII

QUADRO I

Músculos	Flexão	Extensão	Abdução	Adução	Rotação Externa	Rotação Interna
Glúteo Máximo		X			X	
Glúteo Médio			X		X	X
Glúteo Mínimo			X			X
Bíceps Femoral		X			X	
Semimembranoso		X				X
Semitendinoso		X				X
Adutor Grande				X	X	
Adutor Longo				X		

Músculos	Flexão	Extensão	Abdução	Adução	Rotação Externa	Rotação Interna
Adutor Curto				X	X	
Grácil				X		X
Rotadores Laterais					X	
Reto da Coxa	X					
Sartório	X				X	
Pectíneo	X			X		X
Iliopsoas	X				X	
Tensor da Fáscia	X		X			

QUADRO II

ARTICULAÇÃO DO JOELHO	
<u>Flexão</u> Poplíteo Semimembranoso Semitendinoso	<u>Extensão</u> Quadríceps
<u>Rotação Interna</u> Poplíteo Semimembranoso Semitendinoso	<u>Rotação Externa</u> Bíceps Femoral

QUADRO III

TORNOZELO	
<p><u>Dorsiflexão</u> Extensor longo do hálux Extensor longo dos dedos Tibial anterior</p>	<p><u>Flexão Plantar</u> Gastrocnêmio, Sóleo Peroneal longo e curto Tibial posterior</p>
ARTICULAÇÕES TARSAL TRANSVERSA E SUBTALAR	
<p><u>Eversão</u> Peroneal longo e curto Extensor longo dos dedos</p>	<p><u>Inversão</u> Tibial anterior e posterior Flexor longo do hálux Flexor longo dos dedos</p>