

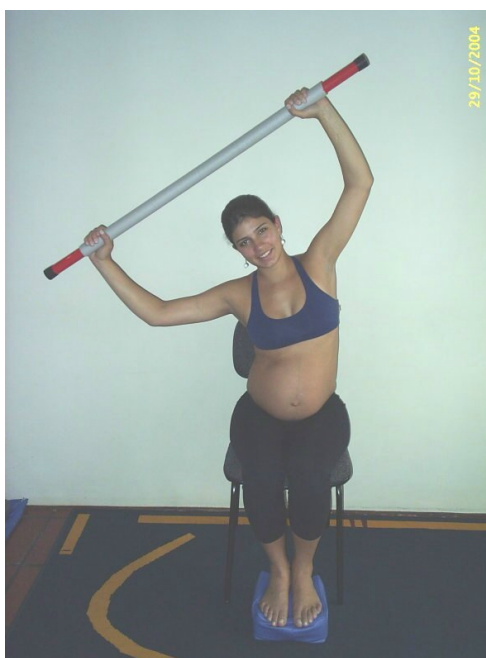
EXERCÍCIOS PRÉ E PÓS PARTO

PRÉ-PARTO

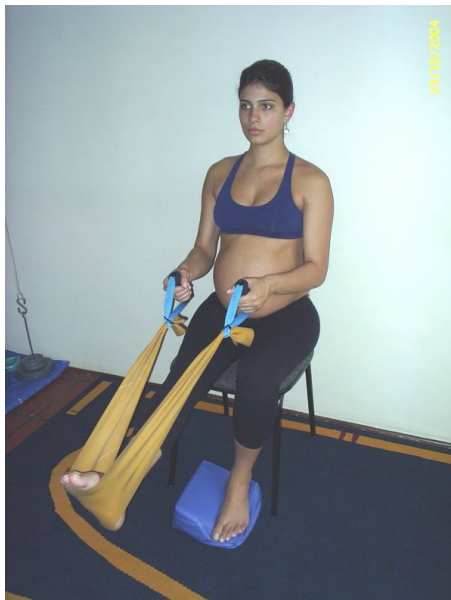
1) Sentada na cadeira, tronco ereto, segurar o bastão apoiado no dorso. Manter esta posição por 2 minutos e relaxar. Manter o alinhamento do tronco e da cabeça.



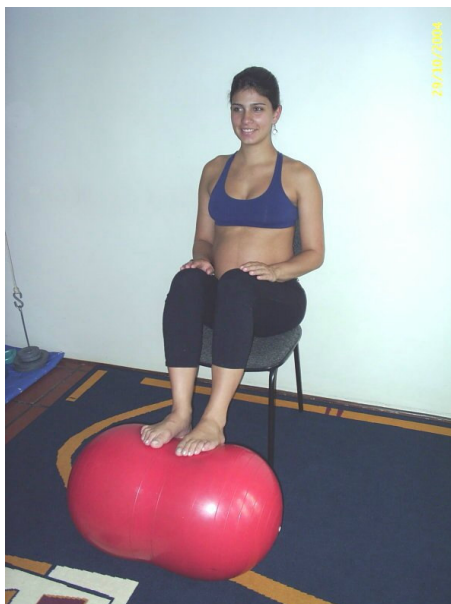
2) Sentada na cadeira, tronco ereto, segurar o bastão apoiado no dorso. Realizar latero-flexão do tronco para a direita e para a esquerda. 2 séries de 10 repetições.



3) Sentada na cadeira, joelhos flexionados, tronco ereto, apoiando a faixa elástica no pé direito em dorso-flexão. Realizar a extensão do joelho e voltar à posição inicial. Realizar o movimento 2 séries de 10 repetições e após alternar o MI.



4) Sentada na cadeira, tronco ereto, pés apoiados no *fysio-roll* (45 cm) com os joelhos em flexão. Realizar a extensão do joelho e voltar à posição inicial. Realizar 2 séries de 10 repetições.



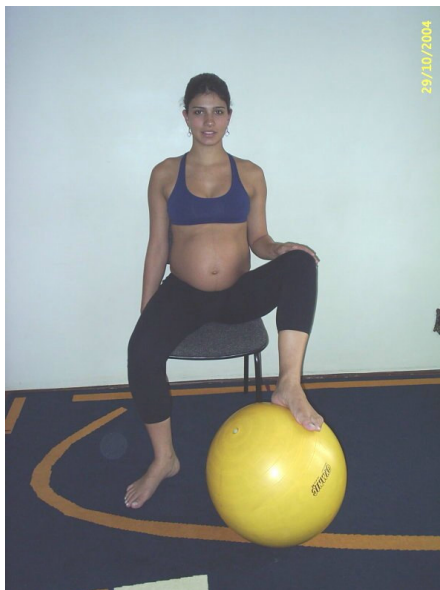
5) Sentada, com as costas apoiadas na cadeira, joelhos flexionados e se necessário colocar um apoio nos pés. Segurar uma barra pequena com anilhas de ½ kg. Realizar a flexão e a extensão dos cotovelos – 2 séries de 10 repetições.



6) Sentada, com as costas apoiadas na cadeira, joelhos flexionados e se necessário colocar um apoio nos pés. Elevar os braços segurando a barra (anilhas de ½ kg) e mantê-los estendidos no prolongamento do tronco. Realizar a flexão e a extensão do cúbito, levando as mãos para trás da cabeça. Repetir 2 séries de 10 repetições.



7) Sentada, com as costas apoiadas na cadeira, o pé esquerdo sobre a bola (45cm). Realizar a adução e a abdução do quadril. Repetir o movimento com a perna direita. Realizar 2 séries de 15 repetições.



8) Sentada, com as costas apoiadas na cadeira, os braços elevados acima da cabeça, cotovelos semi-flexionados. Segurar a faixa elástica com tensão moderada. Realizar a adução e a abdução dos ombros, trazendo a faixa elástica para frente do tronco e voltando a posição inicial. Realizar 2 séries de 10 repetições.



EXERCÍCIOS PÓS-PARTO

1) Sentada com os joelhos flexionados e pernas cruzadas, tronco ereto e abdome contraído. Segurar a faixa elástica mantendo os cotovelos flexionados. Segurar a faixa com tensão moderada posicionada na direção da nuca. Manter este posicionamento por alguns segundos e repetir a sequência 5 vezes.



2) Sentada, joelhos flexionados e pernas cruzadas. Tronco ereto e abdome contraído. Segurar o bastão verticalmente ao tronco. Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos.



3) Sentada, joelhos flexionados e pernas cruzadas. Tronco ereto e abdome contraído. Segurar o bastão na posição horizontal, posicionado na região posterior do tronco e abaixo da linha dos ombros. Manter este posicionamento de 1 a 2 minutos.



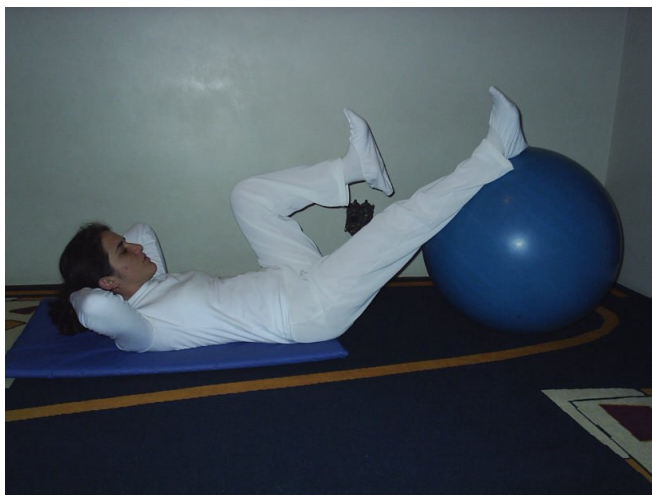
4) Decúbito dorsal, braços estendidos e abduzidos no prolongamento do tronco e a palma das mãos virada para baixo. Planta dos pés unidas e apoiadas sobre a bola (45 cm). Realizar a adução e a abdução do quadril - 2 séries de 10 repetições.



5) Decúbito dorsal, braços estendidos e abduzidos no prolongamento do tronco e a palma das mãos virada para baixo. Pés apoiados na bola (65 cm), joelhos unidos e flexionados. Realizar a rotação do quadril para a direita e para a esquerda, sem elevar as escápulas do solo – 2 séries de 10 repetições.



6) Decúbito dorsal, mãos apoiadas atrás da cabeça, pé direito apoiado na bola (65 cm) e joelho direito estendido. O joelho esquerdo estará sem nenhum apoio e flexionado. Realizar a extensão do joelho esquerdo alternando com a flexão do direito sem perder o contato com a bola. Realizar pequena elevação do tronco simultaneamente com o movimento dos MMII – 2 séries de 12 repetições com cada membro.



7) Sentada, coluna ereta, abdômen contraído, joelhos estendidos e pés em dorso flexão. Segurar a faixa elástica que estará sob a planta dos pés. Permanecer nesta posição de 1 a 2 minuto.



8) Decúbito dorsal, braços estendidos ao longo do corpo e palma das mãos voltadas para baixo. Apoiar a planta dos pés sobre a bola (65 cm). Elevar o quadril e voltar à posição inicial. Realizar 2 séries de 10 repetições.

