









MOBILIZAÇÃO ARTICULAR

Zona do Corpo	Exercício/Descrição	Volume	Imagem
Mãos	Abriu e fechar as mãos	4 vezes	
Mãos Pulso	Juntar as palmas das mãos cruzando os dedos e realizar círculos com as mãos (rodar os pulsos)	4 vezes para cada lado	
Cabeça Pescoço	<u>Dizer que SIM</u> - o queixo aproxima-se do peito com a boca fechada, dobrando o pescoço e volta à posição inicial sem levar a nuca para trás	4 vezes cada movimento	
Cabeça Pescoço	<u>Dizer que NÃO</u> - sem dobrar o pescoço, rodá-lo à direita/esquerda, colocando o máximo possível o queixo por cima do ombro direito/esquerdo (sem mexer os ombros)	4 vezes cada movimento	
Cabeça Pescoço	<u>Dizer TALVEZ</u> - a orelha aproxima-se do ombro, sem subir o ombro, dobrando o pescoço para a direita e depois para a esquerda	4 vezes cada movimento	


MOBILIZAÇÃO ARTICULAR (continuação)

Zona do Corpo	Exercício/Descrição	Volume	Imagem
Ombros	Com os dedos das mãos nos respetivos ombros, rodar os braços para a frente e depois para trás. O objetivo é aproximar o mais possível os cotovelos à frente do corpo e depois atrás das costas realizando círculos	Realizar 4 círculos para a frente e, de seguida, 4 para trás	
Tronco	Com os braços esticados e afastados lateralmente ao corpo e à altura dos ombros, torcer o tronco para o lado direito e depois para o lado esquerdo, olhando para a mão que vai para trás	4 vezes para cada lado	
Cintura	Colocando as mãos na cintura, rodar 4 vezes para a direita e de seguida 4 vezes para a esquerda	4 vezes para cada lado	
Joelhos	Fletir ligeiramente as pernas e voltar à posição inicial (joelhos não devem ultrapassar os dedos dos pés). Os pés deverão estar afastados à largura da anca	4 vezes	
Tornozelo	Agarrado a uma cadeira e em pé, esticar e dobrar o pé, sem que o pé esteja a tocar no chão	4 vezes cada pé	

RESISTÊNCIA

Zona do Corpo	Exercício/Descrição	Volume	Imagem
Pernas e ombros	Elevar um joelho de cada vez com elevação dos dois braços em simultâneo até à altura dos ombros cada vez que eleva um dos joelhos	4 vezes cada elevação do joelho + 10 segundos com um joelho elevado. Repetir mais 2 vezes as elevações do joelho e os 10 segundos de equilíbrio	
Pernas	Com a cadeira encostada a uma parede, sente-se e levante-se	8 vezes, descansar e voltar a realizar o exercício mais 2 vezes	
Braços	De frente para uma parede com os braços esticados à altura dos ombros, com as palmas das mãos encostadas à parede, pés afastados à largura da anca, fletir os braços, para que o corpo se incline direito para a parede, contraindo os músculos da barriga	8 vezes, descansar e voltar a realizar o exercício mais 2 vezes	

ALONGAMENTO

Zona do Corpo	Exercício/Descrição	Volume	Imagem
Perna	Sentado, dobrar uma perna e realizar a extensão da outra só com o calcanhar no chão. Aproximar o tronco da perna da frente, com o tronco direito	Manter a posição durante 15 segundos.	
Peito, ombros e braços	Juntar as mãos atrás das costas, tentar rodá-las para fora e subi-las, sem inclinar o tronco à frente	Manter a posição durante 15 segundos.	