

## Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

### 3. Exercícios para OMBRO

#### 3.6 – Série 6

#### **Exercícios Pliométricos.**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



**Exercício 1:** Pliométrico lateral do ombro

**Posição inicial:** Paciente posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril mantendo-se lateral a uma cama elástica ou parede. O braço que segura a bola com cotovelo em 90° graus, fixo ao corpo, conforme figura 1.

**Execução 1:** Partindo da posição inicial, o paciente deverá jogar a bola na cama elástica, conforme figura 2. A bola é jogada para a lateral oposta do braço que faz o arremesso, e a bola deve retornar para aquela mão.

**Execução 2:** Após jogar a bola o paciente deverá pegar a bola mantendo a mesma posição do braço. Não pause ou pare o movimento da bola depois de pegá-lo, siga realizando o movimento de forma contínua, conforme figuras 3 e 4.

**Repetições:** Realizar 3 série (vez) com 10 repetições para cada braço.

Figura 1



**Exercício 2:** Pliométrico para punho e ombro

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas e alinhadas na largura do quadril, frente à uma parede com o braço elevado na linha do ombro e cotovelo levemente fletido. Segure uma bola com a ponta dos dedos de forma que seu braço esteja uma posição confortável e com a mão acima da cabeça, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, paciente deverá jogar a bola contra a parede usando a pontas dos dedos e depois pegá-la de volta (força contração), conforme figura 1.

**Repetições:** Realizar 3 série (vez) com 10 repetições. Repetir para o outro lado do corpo, se for o caso.

Figura 1



**Exercício 3:** Pliométrico frontal para o ombro

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, de frente a uma cama elástica ou parede com o braço que segura a bola com cotovelo fletido em 90° graus, conforme figura 1.

Figura 2



**Execução 1:** Partindo da posição inicial, o paciente deverá jogar a bola na cama elástica; o arremesso se dá com a bola sendo jogada para frente e para baixo, e a bola deverá retornar para a mão do paciente, conforme figura 2.

Figura 3



**Execução 2:** Após jogar a bola o paciente deverá pegar a bola mantendo a mesma posição do braço. Não pause ou pare o movimento da bola depois de pegá-lo, siga realizando o movimento de forma contínua, conforme figuras 3 e 4.

**Repetições:** Realizar 3 série (vez) com 10 repetições para cada braço.

Figura 4



Figura 1



Figura 2



**Exercício 4:** Pliométrio de joelhos, para o ombro

**Posição inicial:** Paciente ajoelha-se no chão, com o braço esticado, palma da mão voltado para cima (perna direita/braço direito) segurar uma bola, mantendo a cabeça e o olhar na direção da bola, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, o paciente deverá trazer a bola em diagonal, de forma que a mesma seja levada na direção do pé oposto, conforme figura 2, após retornar a posição inicial realizar o movimento de forma contínua.

**Repetições:** Realizar 3 série (vez) com 10 repetições para cada braço.

Figura 1

**Exercício 5:** Pliométrico para o ombro, com cotovelo a 90 graus.

**Posição inicial:** Paciente em posição ortostática (em pé), pernas levemente afastadas alinhadas na largura do quadril, de frente à uma parede com o braço elevado na linha do ombro e cotovelo fletido (dobrado) a 90 graus. Segurar uma bola de forma que seu braço esteja em uma posição confortável, conforme figura 1.

**Execução:** Partindo da posição inicial, paciente deverá jogar a bola contra parede (força



contração), impulsionando se braço para frente, após uma prévia extensão do ombro para trás, conforme figura 1. Segure a bola na volta, com a mão.

**Repetições:** Realizar 3 série (vez) com 10 repetições. Repetir para o outro lado do corpo, se for o caso.

Figura 1



Figura 2



Figura 3

**Exercício 6:** Pliométrico em arco, para o ombro.

**Posição inicial:** Em posição ortostática (em pé) de frente e olhando para uma parede; segure uma bola pesada (0,5 a 1,0 kg) acima da cabeça, com o cotovelo estendido (esticado), conforme figura 1.

**Execução:** Com o braço estendido, arremesse a bola contra a parede usando a ponta dos dedos e depois a receba na mãos; faça isso por 4 posições sucessivas descrevendo um arco na parede, no sentido em o braço cada vez arremessa bolas mais baixas até o nível da cintura, conforme figuras 2, 3 e 4. Considere as 4 posições sucessivas na parede como sendo 1 (uma) repetição.

**Repetições:** Realizar 1 série (vez) com 10 repetições. Repetir para o outro lado do corpo, se for o caso.



Figura 4



Fonte: Setor de Fisioterapia do CINDACTA II – Curitiba, PR.