

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

6. Exercícios para QUADRIL

6.4 – Série 4

Exercícios de Propriocepção

Figura 1



Exercício 1: Agachamento em perna única e alcance.

Posição inicial: Fique de pé sobre sua perna operada (ou a perna a ser exercitada) (lado esquerdo conforme figura 1) e com o outro joelho dobrado a 90 graus.

Execução: Realize um “agachamento e alcance” dobrando seu quadril e joelho que estava esticado, mantendo as costas ereta. Avance para frente dobrando os quadris, jogando o braço (direito) para frente e a perna direita para trás, conforme figura 2. Retorne gradualmente à posição inicial.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições. Depois repita para a outra perna, se for o caso.

(Ref.6.1-19)

Figura 2



Figura 1

Exercício 2: Agachamento no Bosu

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) no lado plano de uma bola Bosu, conforme figura 1.



Figura 2



Execução: Agache-se sobre o Bosu, dobrando os joelhos e inclinando os braços estendidos para frente, conforme figura 2. Tente manter suas costas retas.

Repetições: Realize 3 séries de 10 repetições.

(Ref.6.1-21)

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