

**Setor de Fisioterapia**  
(Exercícios Domiciliares)

**6. Exercícios para QUADRIL**

**6.4 – Série 4**

**Exercícios de Propriocepção**

Figura 1



Figura 2



**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 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.