

## Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

### 8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

#### 8.1 – Série 1

##### **Exercícios de Aquecimento**

Figura 1



**Exercício 1:** Bicicleta ergométrica

**Posição inicial:** Paciente na posição de sedestação (sentado) em uma bicicleta ergométrica. Ajusta a distância da perna ao pedal de maneira que o joelho não fique muito dobrado nem muito esticado, mas num meio termo.

**Execução:** Realizar movimentos pedalar.

**Repetições:** 10 minutos, se for aquecimento; 20 a 30 minutos ser for exercício para as pernas. Mantenha sempre o mesmo ritmo e use sempre a mesma resistência num único treino de fisioterapia.

**(Ref. 8.1-6)**

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