

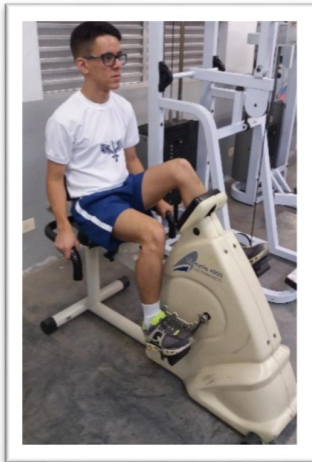
Setor de Fisioterapia (Exercícios Domiciliares)

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.