



Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

8. Exercícios para TORNOZELO E PÉ

8.5 – Série 5

Exercícios Pliométricos

Figura 1



Exercício 1: Pular corda.

Posição inicial: Fique na posição ortostática (de pé) e use uma corda compatível com sua altura. A corda pode iniciar de trás do corpo ou da frente, dependendo se você pular corda para trás ou para frente.

Execução: Impulsione a corda para trás ou para frente de sua cabeça, fazendo-a girar sobre o seu corpo e passando debaixo de seus pés, onde você deverá pular quando a corda passar. Se quiser colocar uma resistência adicional ao exercício, pule apenas sobre um pé; depois sobre o outro.

Repetições: Faça 3 séries de 10 vezes num sentido, depois repita a mesma quantidade no sentido contrário.

(Ref. 8.4-7)

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