

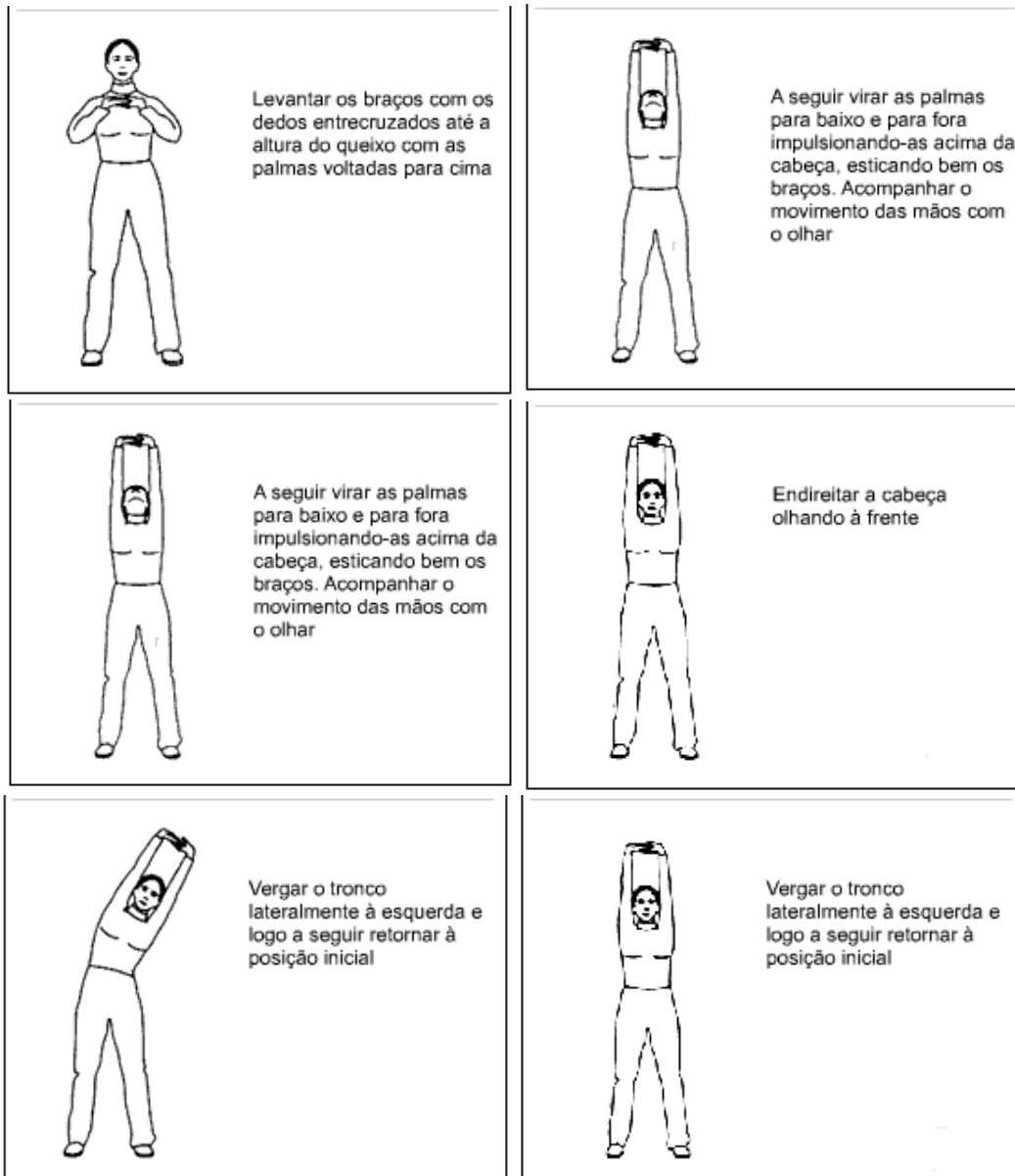
2ª SÉRIE – PARA DORES NAS COSTAS E REGIÃO LOMBAR

EMPURRAR O CÉU E INCLINAR PARA O LADO

SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: sensação de alívio no pescoço e cintura, irradiando para os ombros, braços e dedos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: rigidez no pescoço e cintura, dificuldade de movimentação das articulações dos ombros, cotovelos e coluna vertebral, escoliose.

OBJETIVO: a primeira parte do exercício realiza a contração dos músculos paravertebrais de ambos os lados, o quadrado lombar, grande dorsal, e o alongamento do músculo eretor da espinha, permitindo o alinhamento das vértebras, o encaixe das articulações e o ordenamento dos ligamentos e músculos. A segunda parte trabalha a flexão lateral da coluna, equilibrando as funções dos músculos de ambos os lados da coluna.





Vergar o tronco lateralmente à esquerda e logo a seguir retornar à posição inicial



Vergar o tronco lateralmente à esquerda e logo a seguir retornar à posição inicial



Abaixe os braços pela lateral do corpo, olhando a mão esquerda



Retornar à posição inicial



Levantar os braços com os dedos entrecruzados até a altura do queixo com as palmas voltadas para cima



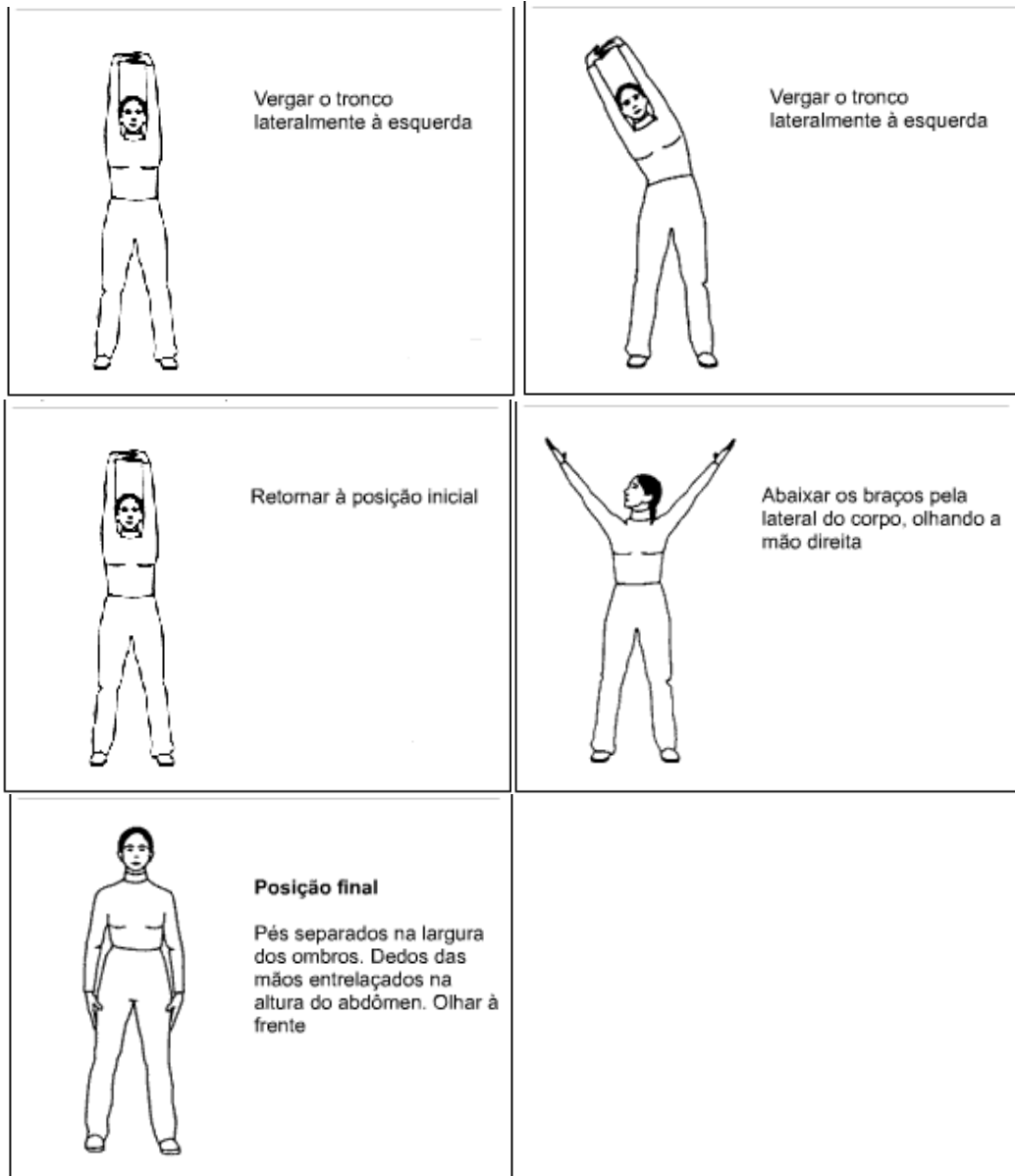
A seguir virar as palmas para baixo e para fora impulsionando-as acima da cabeça, esticando bem os braços. Acompanhar o movimento das mãos com o olhar



Endireitar a cabeça olhando à frente



Vergar o tronco lateralmente à esquerda



GIRAR A CINTURA E PROJETER AS PALMAS DAS MÃOS

SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: sensação de alívio na cintura se irradiando para os ombros e costas, ao girar o tronco impulsionando a palma.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: lesões nos tecidos moles do pescoço, ombros, costas e quadris que provocam dores na nuca, cintura, acompanhadas de adormecimento nos braços e mãos; atrofia muscular, etc.

OBJETIVO: este exercício pratica rotação da espinha, fortalecendo seus músculos, especialmente o músculo multifídeo e rotador, entre outros. Estabiliza a coluna corrigindo deformações como a escoliose.



Posição inicial

Pés separados na largura dos ombros e punhos posicionados na altura da cintura



Empurrar a palma direita para a frente, estendendo o braço, e puxar o punho esquerdo, levando o cotovelo para trás em uma linha reta com a palma direita



Girando o tronco e a cabeça para a esquerda, olhando para trás no horizonte



Girar o tronco à frente, recolhendo o braço direito girando e fechando a palma direita



Voltar à posição inicial



Empurrar a palma esquerda para a frente, estendendo o braço, e puxar o punho direito, levando o cotovelo para trás em uma linha reta com a palma direita



Girando o tronco e a cabeça para a direita, e olhando para trás no horizonte



Girar o tronco à frente, recolhendo o braço esquerdo girando e fechando a palma esquerda



Voltar à posição inicial



Posição inicial

Pés separados na largura dos ombros e punhos posicionados na altura da cintura



Empurrar a palma direita para a frente, estendendo o braço, e puxar o punho esquerdo, levando o cotovelo para trás em uma linha reta com a palma direita



Girando o tronco e a cabeça para a esquerda, olhando para trás no horizonte



Girar o tronco à frente, recolhendo o braço direito girando e fechando a palma direita



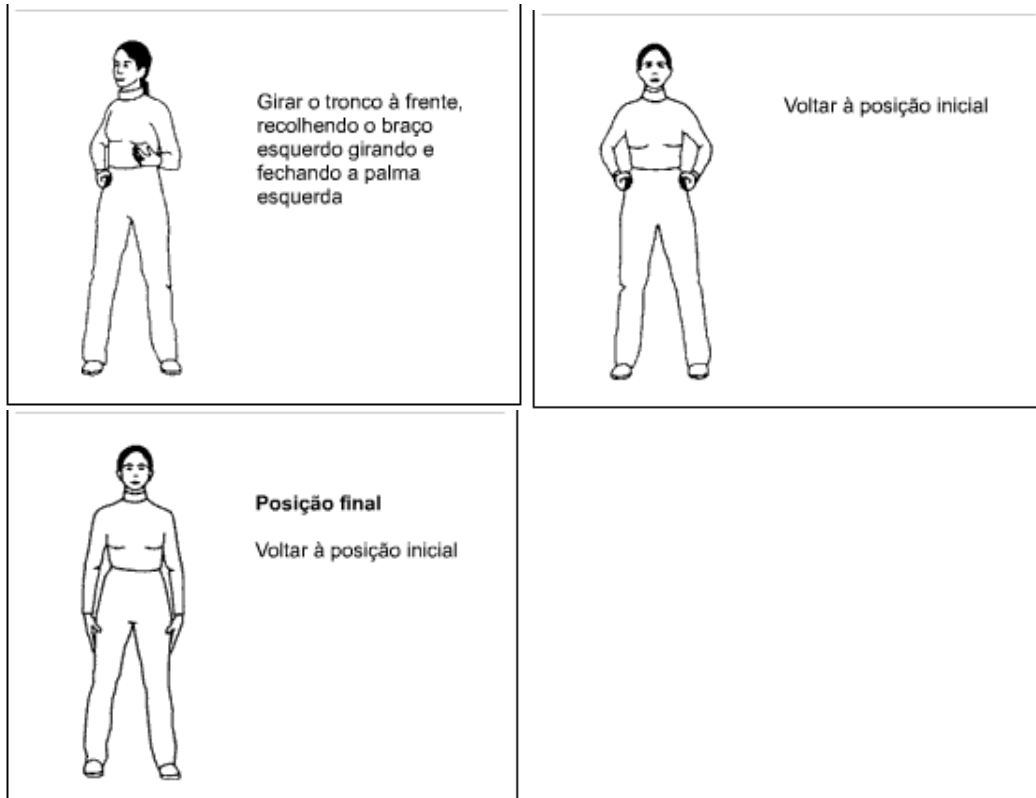
Voltar à posição inicial



Empurrar a palma esquerda para a frente, estendendo o braço, e puxar o punho direito, levando o cotovelo para trás em uma linha reta com a palma direita



Girando o tronco e a cabeça para a direita, e olhando para trás no horizonte

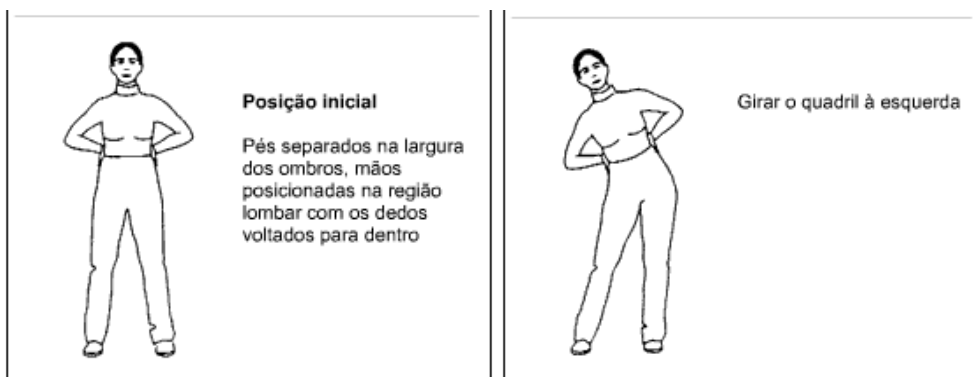


RODAR A CINTURA COM AS MÃOS NOS RINS

SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: alívio e sensação de expansão na região lombossacral.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: torção aguda ou dor crônica na cintura. Dor sensível na região lombossacral, resultante de uma postura inadequada ou esforço repetitivo.

OBJETIVO: os movimentos deste exercício são projetados para fazer deslizar a 4ª e a 5ª articulações intervertebrais da coluna lombar, especialmente para facilitar o alongamento da coluna lombar, melhorando a função do músculo eretor da espinha. Manter ou corrigir a curvatura fisiológica da coluna lombar.

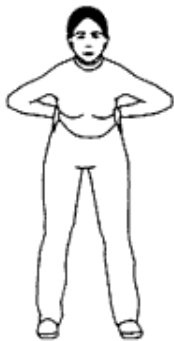




Girar o quadril para a frente



Girar o quadril à direita



Girar o quadril para trás



Girar o quadril à esquerda



Girar o quadril para a frente



Girar o quadril à direita



Girar o quadril para trás



Repetir no outro sentido

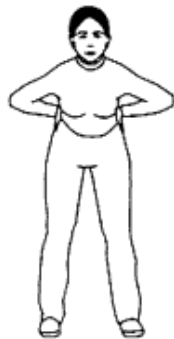
Girar o quadril à direita



Girar o quadril para a frente



Girar o quadril à esquerda



Girar o quadril para trás



Repetir no outro sentido

Girar o quadril à direita



Girar o quadril para a frente



Girar o quadril à esquerda



Girar o quadril para trás



Posição final

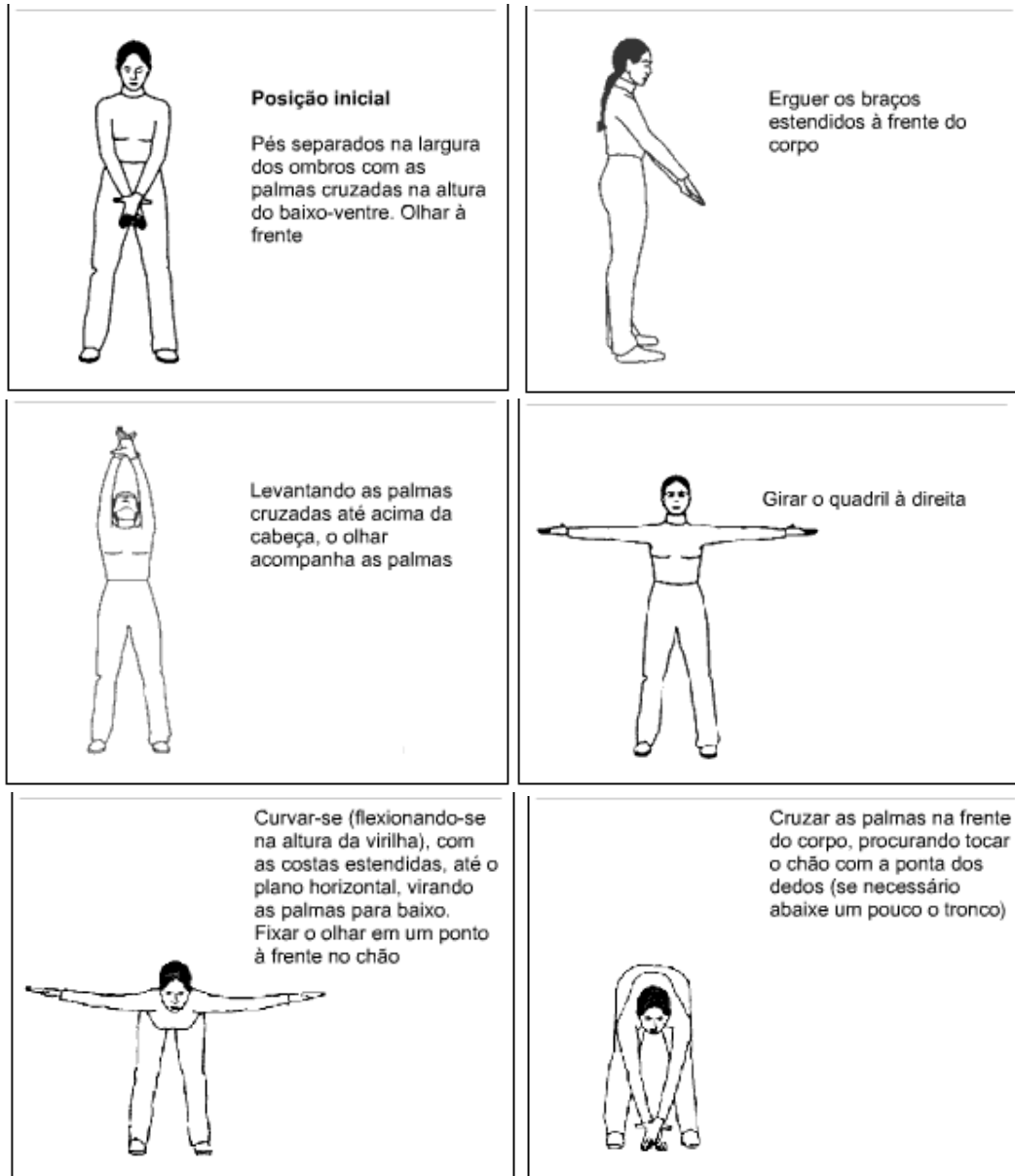
Abaixar os braços ao longo do corpo


ABRIR OS BRAÇOS E FLEXIONAR O TRONCO

SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: alívio na região lombar e musculatura posterior das pernas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: dores no pescoço, ombros, costas e cintura.

OBJETIVO: aumentar a elasticidade dos ligamentos, fortalecer os músculos do tronco (como o eretor da espinha e grande dorsal), e melhorar a mobilidade das articulações da coluna.

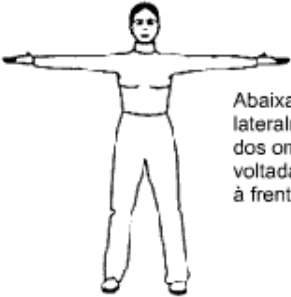





Suspender os braços mantendo as palmas cruzadas; quando passar na altura dos ouvidos, suspender simultaneamente o tronco e os braços




Até a posição vertical




Abaixar os braços lateralmente até a linha dos ombros, palmas voltadas para cima e olhar à frente




Curvar-se (flexionando-se na altura da virilha), com as costas estendidas, até o plano horizontal, virando as palmas para baixo. Fixar o olhar em um ponto à frente no chão




Cruzar as palmas na frente do corpo, procurando tocar o chão com a ponta dos dedos (se necessário abaixe um pouco o tronco)



Suspender os braços mantendo as palmas cruzadas; quando passar na altura dos ouvidos, suspender simultaneamente o tronco e os braços



Até a posição vertical



Posição final
Erguer o tronco com as palmas ao lado do corpo (transição 3) até a posição vertical

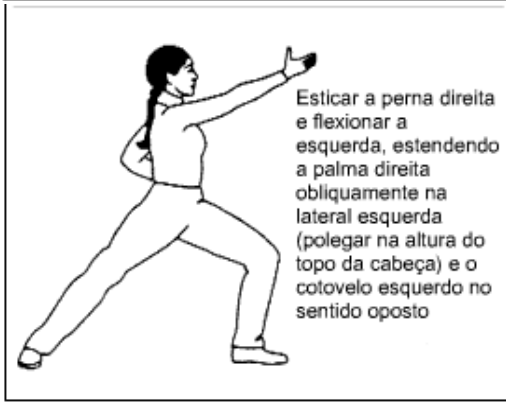
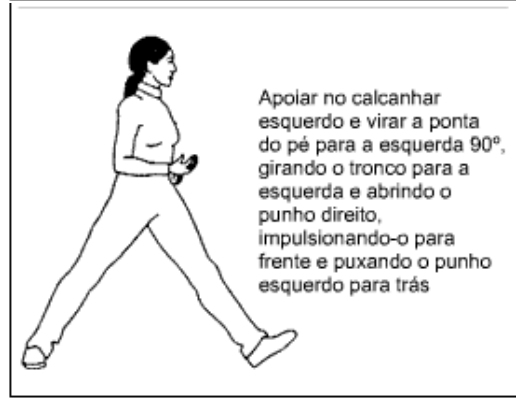
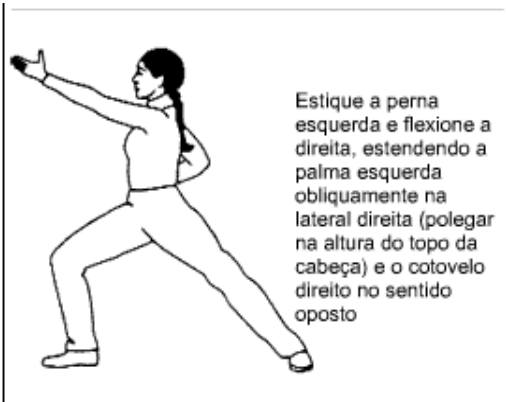
ESPETAR COM A PALMA PARA O LADO

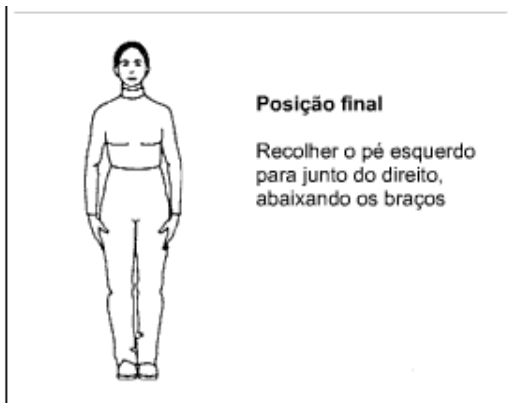
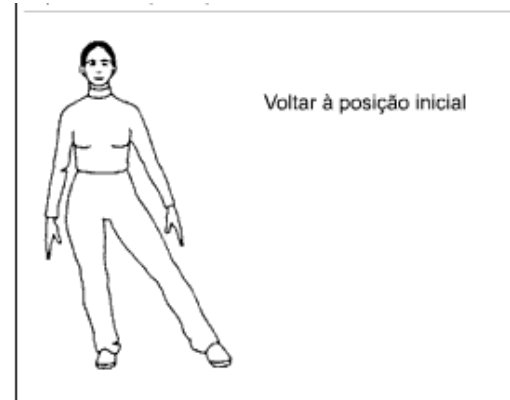
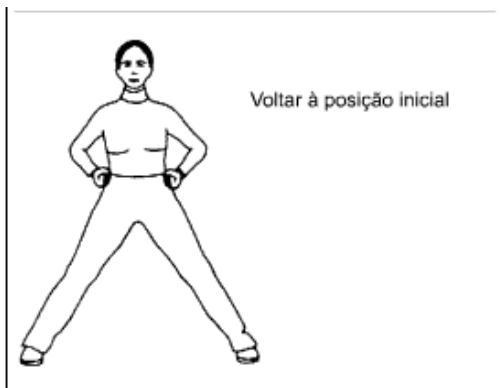
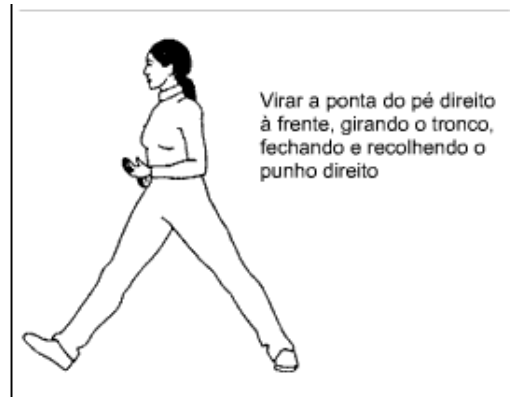
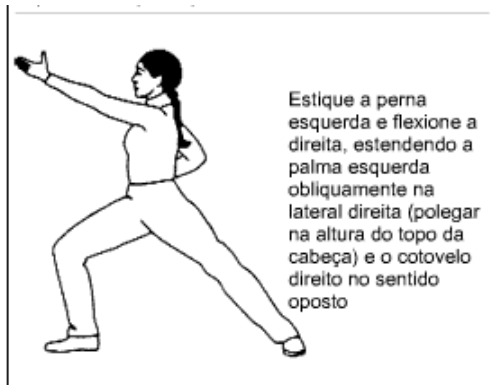
SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: alívio nas cinturas e nas pernas.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: dores no pescoço, ombros, costas e cintura. Desordem das articulações posteriores da espinha.

OBJETIVO: melhorar a mobilidade da coluna e fortalecer a musculatura da cintura, glúteos e pernas. Eficaz no tratamento de desordens das articulações posteriores da coluna e o espessamento da membrana sinovial.







TOCAR OS PÉS COM AS MÃOS

SENSAÇÃO NA EXECUÇÃO: alívio no pescoço, ombros e cintura ao erguer os braços e ao curvar o tronco para pressionar o dorso dos pés com as mãos.

INDICAÇÃO TERAPÊUTICA: lesões nos tecidos cartilagosos da cintura e pernas, dificuldades em flexionar e estender a coluna.

OBJETIVO: alongar os ligamentos supra-espinhal, longitudinal posterior e sacroespinhal. Exercitar as atividades do músculo eretor da espinha e os músculos da parte superior da coxa: bíceps, femoral, semitendinoso e semimembranoso.



Posição inicial

Pés juntos, corpo ereto e braços soltos ao longo do corpo



Cruzar os dedos das mãos na altura do abdômen (palmas viradas para cima)



Erguer as mãos com os dedos entrelaçados até a altura do queixo com as palmas viradas para cima



A seguir girar as palmas para baixo e para fora impulsionando-as para cima, erguendo a cabeça



Flexionar o tronco na altura da virilha, mantendo as costas e os braços estendidos até o nível horizontal. A cabeça levemente suspensa permite olhar o dorso das mãos



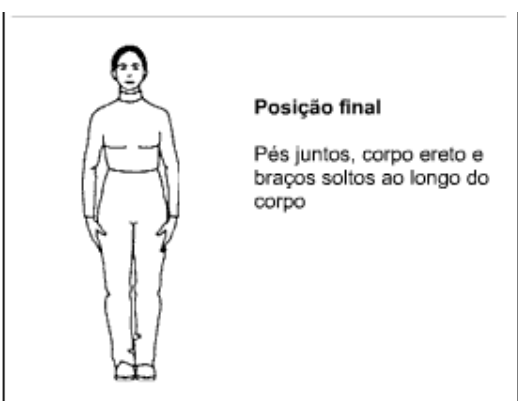
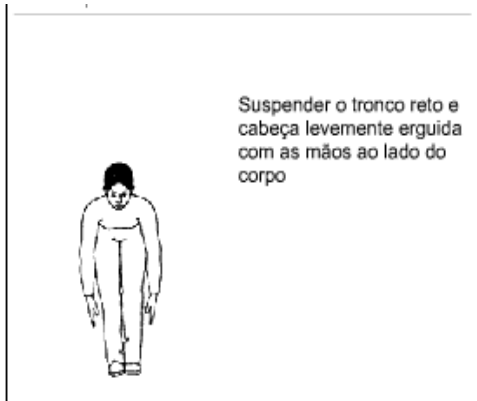
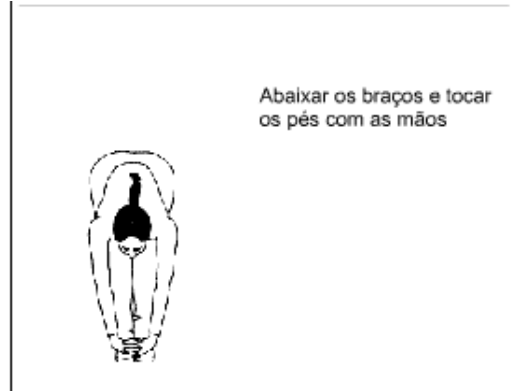
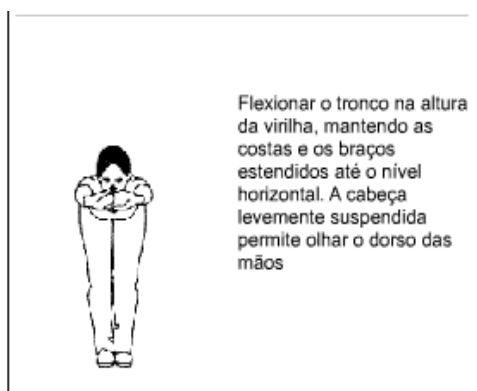
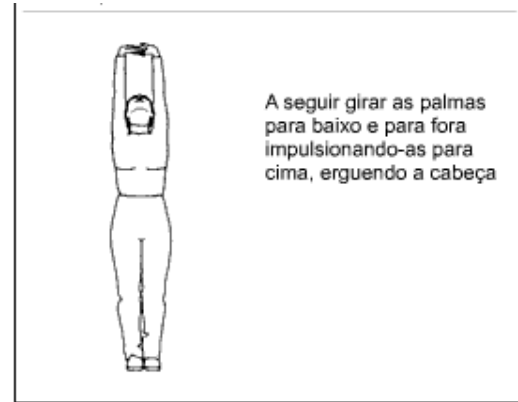
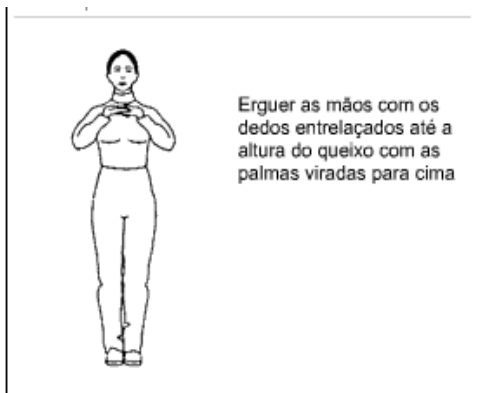
Abaixar os braços e tocar os pés com as mãos



Suspender o tronco reto e cabeça levemente erguida com as mãos ao lado do corpo



Cruzar os dedos das mãos na altura do abdômen (palmas viradas para cima)



- Fonte: FolhaOnline (de 06/03/2001), matéria de Janaina Fidalgo
- Produção e formatação: Adriane Aparecida Zanetini (DCCA/Finanças)
- Capa: Bárbara Beraquet, esposa do funcionário Fernando Trivelato (Finanças)
- Supervisão do projeto: Maria Cristina Bognar (Finanças)