

# A AJUDA DOS EXERCÍCIOS



## ALONGAMENTO DO MÚSCULO ISQUIOTIBIAL (POSTERIOR DA COXA).

Deitar de costas no chão, com as nádegas próximas ao batente de uma porta aberta, de forma que a perna que não está alongando fique totalmente estendida. Eleve a outra perna e encoste contra a parede, de modo que o calcanhar descanse contra o batente. A ponta do pé deve ficar apontada para baixo e o joelho estendido até que um alongamento seja sentido, na parte posterior da coxa. Manter por 1 minuto e repetir 3 vezes, cada perna intercalando.

## ALONGAMENTO DO MÚSCULO QUADRÍCEPS (ANTERIOR DA COXA)

Em pé, apoie uma mão na parede, com a outra mão segure o tornozelo da perna que será alongada, dobrando o joelho e levando o calcanhar para cima. Não dobre e não gire o tronco; olhe sempre para frente com a coluna reta. Manter por 1 minuto e repetir 3 vezes cada perna, intercalando. Solte a perna que está alongando lentamente.



## FORTELECIMENTO ISOMÉTRICO

Sentado, com as pernas pendentes, eleve o tornozelo, estendendo o joelho até cerca de 60°, mantenha a posição e conte até 20. Faça uma perna de cada vez. Repetir 5 vezes cada perna, intercalando. A cada repetição eleve um pouco mais a perna, variando o ângulo de flexão do joelho.

## COMPRESSA COM GELO (CRIOTERAPIA)

A crioterapia irá atuar como tratamento anti-inflamatório, na diminuição da dor e do edema (inchaço). Envolve o gelo com uma toalha e faça movimentos circulares no joelho, dando ênfase ao local da dor. Mantenha sempre o movimento; aplique de 2 a 3 vezes ao dia, por 15 minutos.