



Diogo de Oliveira Lana - Movimente

Fisioterapeuta (CREFITO: OF1185)

E-mail: contato@movimente.pt



Acesse online

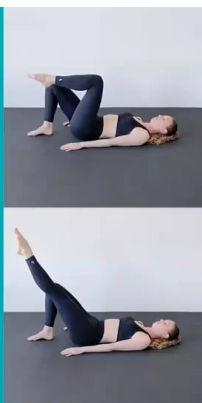
Título

🕒 **Tempo estimado:** 10 min

📅 **Período de execução:** 21/02/2023 - 31/03/2023 (38 dias)

Exercícios:

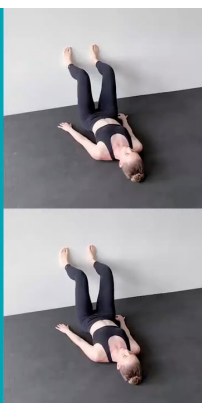
Freq. (sem): 2 - 6
Séries: 2 - 5
Repetições:
6 - 15



Descrição

Inicie deitado de costas com os pés apoiados no solo e mãos ao lado do corpo. Inicie o movimento retirando uma pé do chão e levando o joelho em direção ao peito, logo após, estique o joelho levando o pé em direção ao teto e mantendo os joelhos na mesma altura. Retorne o pé ao solo e realize o mesmo movimento com o membro oposto. Neste movimento você deverá sentir a musculatura anterior da perna trabalhando.

Freq. (sem): 2 - 6
Séries: 2 - 5
Repetições:
6 - 15



Descrição

Inicie deitado de costas, com as pernas elevadas, quadris e joelhos dobrados a 90 graus e os pés apoiados na parede. Empurre seus pés contra a parede, como se estivesse fazendo força para esticar as pernas. Deve haver pouco ou nenhum movimento neste exercício. Você deverá sentir a musculatura anterior da coxa trabalhando.



Vedium

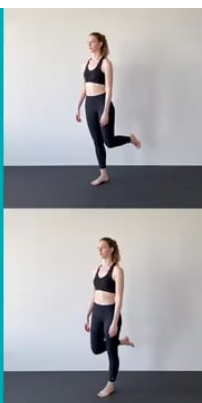
2023 - Todos os direitos reservados

Exercícios:

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:
6 - 15



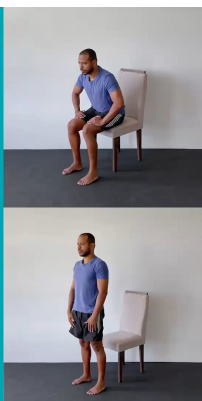
Descrição

Inicie em pé com as costas retas e braços esticados ao lado do corpo. Em seguida, dobre um joelho levando seu calcanhar em direção ao glúteo. Depois, retorne à posição inicial e repita com o lado oposto, de forma alternada. Neste exercício você deverá sentir a musculatura posterior da coxa trabalhando, enquanto você trabalha seu equilíbrio.

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:
6 - 15



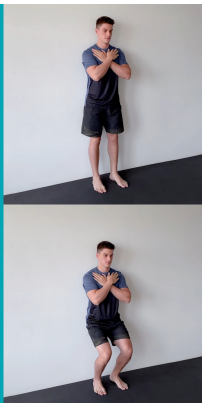
Descrição

Inicie sentado em uma cadeira, com as costas retas e pés apoiados no chão. Apoie as mãos nas pernas e utilize-as para ajudar a levantar da cadeira, inclinando o tronco para frente e esticando as pernas. Em seguida, dobre os joelhos e os quadris de maneira lenta e controlada para retornar à posição inicial sentado, e então repita. Certifique-se de manter os joelhos alinhados aos tornozelos durante todo o movimento. Neste exercício você deverá sentir a musculatura anterior da coxa e a musculatura glútea trabalhando.

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:
6 - 15



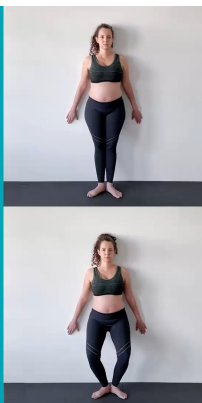
Descrição

Inicie em pé próximo à uma parede, com as costas e calcanhares encostados na parede. Dobre os joelhos deslizando as costas para baixo na parede para a posição de agachamento. Depois, estique as pernas voltando para a posição inicial e repita. Neste exercício você deverá sentir a musculatura anterior da coxa trabalhando.

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:
6 - 15



Descrição

Inicie em pé encostada em uma parede, com os braços esticados na diagonal para baixo, os calcanhares juntos e pés um pouco rodados, apontando para fora. Dobre os joelhos realizando um mini agachamento nessa posição e deslizando as costas pela parede. Depois, estique as pernas voltando à posição inicial e repita o movimento. Neste exercício você deverá sentir a musculatura anterior da coxa trabalhando.



Vedium

2023 - Todos os direitos reservados

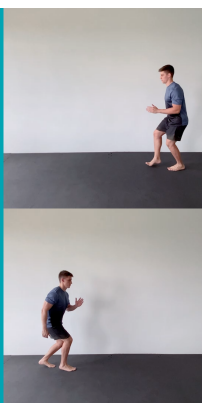
Exercícios:

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:

6 - 15



Descrição

Inicie em pé com as costas retas. Dobre levemente os joelhos para a posição de mini agachamento; nesta posição caminhe para frente balançando o braço oposto à perna do passo. Neste exercício você deverá sentir a musculatura anterior da coxa e glútea trabalhando.

Freq. (sem): 2 - 6

Séries: 2 - 5

Repetições:

6 - 15



Descrição

Inicie em pé com as costas retas e então caminhe para trás. Estique uma perna para trás, apoie a ponta do pé no chão e então desloque seu peso para essa perna, esticando completamente seu joelho. Depois repita com o outro lado. Neste exercício você estará trabalhando seu equilíbrio.



Vedium

2023 - Todos os direitos reservados