

# ALONGAMENTOS



# ALONGAMENTOS

## 1) PANTURRILHAS



### 1.1 GERAL

#### a) Forma de execução

De pé, tronco ereto, abdômen contraído, de frente para o espaldar, a uma distância de um passo. Pés na largura dos quadris, levar uma das pernas à frente inclinando o tronco e apoiando as mãos no espaldar, mantendo o calcanhar da perna de trás apoiado no chão até sentir o alongamento na parte posterior alta da perna e sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Gastrocnêmios medial e lateral, sóleo, tibial posterior, fibular longo e curto, plantar (débil), flexor longo dos dedos dos pés e flexor longo do hálux.

#### d) Considerações

Corrigir o aparecimento de pronação compensatória durante a execução, e/ou acentuação da lordose lombar.



### 1.2 SÓLEO

#### a) Forma de execução

De pé, de frente para o espaldar. Pés na largura dos quadris, mãos apoiadas no espaldar. Afastar uma das pernas para trás na distância de um passo, mantendo o calcanhar no chão e flexionar o joelho até sentir o alongamento na parte posterior baixa da perna e sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Sóleo, tibial posterior, fibular longo e curto, plantar (débil), flexor longo dos dedos dos pés e flexor longo do hálux.

#### c) Considerações

Observar o aparecimento de pronação compensatória durante a execução.

## 2) ILIOPSOAS



### 2.1 DECÚBITO DORSAL

#### a) Forma de execução

Manter escápulas no chão, queixo baixo, pelve em neutro, os pés apontados para cima. Flexionar um dos joelhos e com as duas mãos apoiadas sobre a tuberosidade da tíbia, puxar a coxa de encontro ao tronco até sentir o alongamento do iliopsoas no membro contralateral e

sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase sobre iliopsoas e leve sobre reto femoral, tensor da fáscia lata, sartório, pectíneo, adutor longo e grácil

#### c) Considerações

Observar para que não haja inclinação pélvica lateral, hiperlordose cervical e protusão dos ombros.



### 2.2 AJOELHADO

#### a) Forma de execução

A uma distância de um passo e de frente para o espaldar, de joelhos sobre um colchonete, tronco ereto, abdômen contraído. Levar uma das pernas à frente até bem próximo do espaldar, mantendo uma flexão deste joelho em torno de 90°. Apoiar as mãos numa das barras, manter tronco ereto e fazer uma ligeira pressão no quadril para baixo até sentir o estiramento do iliopsoas da perna que está no chão e manter a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase sobre iliopsoas, reto femoral, pectíneo, adutor longo; Leve sobre tensor da fáscia lata, sartório e grácil.

#### c) Considerações

Estabilizar a pelve, não permitindo o aumento da lordose fisiológica e/ou a flexão anterior do tronco.



## 2.3 DE PÉ NO ESPALDAR

### a) Forma de execução

De frente para o espaldar, a uma distância de um passo largo. Pés na largura dos quadris. Apoiar um dos pés numa barra do espaldar de modo que seja feita uma flexão de joelhos de aprox. 90°. Apoiar as mãos no espaldar para dar sustentação ao tronco, fazer uma leve pressão no quadril para baixo até sentir o estiramento do iliopsoas da perna que está no chão e sustentar a postura pelo tempo indicado.

### b) Músculos envolvidos

Iliopsoas, reto femoral, tensor da fáscia lata, sartório, pectíneo, adutor longo e grácil.

### c) Considerações

Manter o joelho do membro a ser alongado estendido (sem o bloqueio articular) e sem rotação externa de quadril.

## 3) ISQUIOTIBIAIS



## 3.1 DECÚBITO DORSAL

### a) Forma de execução

Manter escápulas no chão, queixo baixo, pelve em neutro, os pés apontados para cima. Flexionar um dos quadris, mantendo os joelhos estendidos mas não encaixados e com o auxílio de uma corda apoiada na sola do pé, puxar a perna de encontro ao tronco até sentir o alongamento da parte posterior da coxa e sustentar a posição pelo tempo indicado.

### b) Músculos envolvidos

Glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

### c) Considerações

Não permitir a inclinação pélvica, retroversão excessiva e hiperlordose cervical.



## 3.2 UNILATERAL EM DIAGONAL

### a) Forma de execução

Sentado, pernas afastadas a 45°, flexionar um dos joelhos apoiando a coxa em rotação externa no chão e o pé tocando à altura do joelho da perna estendida. Flexionar o tronco sobre a coxa estendida, tentando com a mão oposta chegar o mais próximo possível do pé.

### b) Músculos envolvidos

No quadril - ênfase em semitendinoso e



semimembranoso e mais a porção extensora do adutor magno.  
Na coluna – paravertebrais contra-laterais e quadrado lombar.

### **c) Considerações**

Observar a homogeneidade da curvatura tóraco-lombar, evitando uma curvatura excessiva em qualquer segmento da coluna.



### **3.3 UNILATERAL DIRETO À FRENTE**

#### **a) Forma de execução**

Sentado, pernas à frente, flexionar um dos joelhos apoiando a coxa em rotação externa no chão e o pé tocando à altura do tornozelo da perna estendida, de modo que o quadril continue alinhado à frente. Flexionar o tronco sobre a perna estendida, tentando com a mão oposta chegar o mais próximo possível do pé.

#### **b) Músculos envolvidos**

No quadril - glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

Na coluna – para vertebrais bilaterais.

### **c) Considerações**

Observar a homogeneidade da curvatura tóraco-lombar (como no anterior) e manter a pelve rigorosamente para frente, transversalmente a perna estendida.



### **3.4 BILATERAL C/ PERNAS FECHADAS**

#### **a) Forma de execução**

Sentado, pernas estendidas à frente. Flexionar o quadril à frente, mantendo o tronco ereto, até sentir o alongamento na parte posterior destas. Sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### **b) Músculos envolvidos**

No quadril - glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

### **c) Considerações**

Alguns indivíduos apresentam um encurtamento tão significativo dos músculos posteriores que são incapazes de se sentarem no chão nesta posição e manter a pelve em neutro, caindo em retroversão pélvica.



### 3.5 BILATERAL C/ PERNAS AFASTADAS

#### a) Forma de execução

Sentado, pernas afastadas cada uma a no mínimo 45° do eixo mediano. Flexionar o quadril entre as coxas até sentir o alongamento da parte posterior e mais medial das coxas. Manter a coluna ereta preservando as curvaturas fisiológicas.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase sobre semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

#### c) Considerações

Numa abertura total maior do que 160° começa-se a perder a ênfase muscular esperada.



### 3.6 NO ESPALDAR

#### a) Forma de execução

A uma distância de um passo do espaldar, tronco ereto e preservando as curvaturas da coluna e pelve em neutro, manter os pés e os quadris apontados para frente. Flexionar uma dos quadris mantendo a extensão do joelho e apoiar o calcanhar desta sobre uma barra do espaldar, formando um ângulo entre 90° a 120° de flexão de quadril, até o alongamento da parte posterior da coxa. Pode-se utilizar uma corda presa ao espaldar para auxiliar no equilíbrio.

#### b) Músculos envolvidos

Glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

#### c) Considerações

Tentar apoiar a perna muito alta pode provocar a inclinação do quadril tirando de linha a musculatura que se está tentando trabalhar.

## 4) ADUTORES



### 4.1 SENTADO

#### a) Forma de execução

Sentado sobre o colchonete, tronco ereto, pelve em neutro, joelhos fletidos a um ângulo menor que 90°, com as coxas em rotação externa e a sola dos pés apoiada uma na outra. Contrair os abdutores do quadril até sentir o alongamento da musculatura interna das coxas.

#### b) Músculos envolvidos

Pectíneo, adutor curto, adutor longo, adutor magno e grácil.

#### c) Considerações

Preservar a pelve em neutro.



## 4.2 DECÚBITO DORSAL

### a) Forma de execução

Deitado sobre o colchonete, pelve em neutro, escápulas apoiadas no chão, queixo para dentro, joelhos fletidos a um ângulo menor que 90°, com as coxas em rotação externa e a sola dos pés apoiada uma na outra. Contrair os abdutores do quadril até sentir o alongamento da musculatura interna das coxas.

### b) Músculos envolvidos

Pectíneo, adutor curto, adutor longo, adutor magno e grácil.

### c) Considerações

Esta variação apresenta uma maior tensão de estiramento sobre os músculos citados em razão destes serem anteriores à cabeça do fêmur e por consequência auxiliares na flexão do quadril.

## 5) GLÚTEOS



## 5.1 DECÚBITO DORSAL

### a) Forma de execução

Deitado sobre o colchonete, pelve em neutro, escápulas apoiadas no chão, queixo para dentro, flexionar os quadris sobre o tronco e cruzar as pernas apoiando o tornozelo de uma perna sobre o terço distal da outra coxa. Com as mãos por trás da perna em flexão, puxar esta na direção do peito até sentir o alongamento do glúteo da coxa contralateral.

### b) Músculos envolvidos

Glúteo máximo (alguma coisa de seus feixes inferiores) e algum trabalho sobre glúteo médio (porção anterior) e glúteo mínimo.

### c) Considerações

É muito comum observar indivíduos extremamente encurtados e que para se colocarem nesta posição fazem vários movimentos compensatórios fora de uma mecânica ideal. Nestes casos é aconselhável buscar posições mais adequadas.



## 5.2 PIRIFORME

### a) Forma de execução

Deitado sobre o colchonete, pelve em neutro, escápulas apoiadas no chão, queixo para dentro, flexionar os quadris sobre o tronco e cruzar as pernas apoiando a parte posterior de um joelho sobre o terço distal da outra coxa. O professor apóia a mão sobre o joelho da perna de cima e a empurra na direção do ombro oposto até o aluno sentir um alongamento profundo no glúteo desta coxa.

### b) Músculos envolvidos

Glúteo máximo (especialmente feixes médio-inferiores), piriforme e obturatório interno.

### c) Considerações

Observar para que não aconteça uma retroversão pélvica durante o exercício.



## 5.3 NO ESPALDAR

### a) Forma de execução

De pé e de frente, a uma distância de um passo do espaldar, tronco ereto, manter as curvaturas fisiológicas da coluna e o queixo para dentro. Flexionar o joelho algo em torno de 45° e apoiar a lateral desta perna sobre uma barra do espaldar, mantendo o quadril em rotação externa. Para aumentar a tensão do alongamento fazer uma leve flexão do joelho da perna de apoio.

### b) Músculos envolvidos

Glúteo máximo (especialmente feixes inferiores) e algum trabalho sobre glúteo médio e mínimo.

### c) Considerações

É um exercício de postura difícil de ser sustentada, portanto, não indicado para indivíduos muito encurtados ou mesmo para aqueles mais flexíveis porém com baixa consciência corporal.



## 6) BANDA ILIOTIBIAL



### 6.1 DECÚBITO DORSAL

#### a) Forma de execução

Exercício passivo onde o indivíduo permanece deitado sobre o colchonete, pelve em neutro, queixo para dentro, escápulas no chão. O professor segura uma perna estendida, em ligeira rotação externa e faz uma pequena flexão de quadril, suficiente para permitir uma adução desta além da linha mediana do corpo, enquanto estabiliza a pelve com a outra mão.

#### b) Músculos envolvidos

De ação sobre a Banda Iliotibial: Feixes superiores do glúteo máximo e tensor da fáscia lata (mais leve).

De ação sobre o quadril: glúteo médio (feixes médio e posterior) glúteo mínimo.

#### c) Considerações

Observar uma forte estabilização pélvica para que não aconteça uma inclinação desta.



### 6.2 NO ESPALDAR

#### a) Forma de execução

De pé, de frente para o espaldar a uma distância de um passo, tronco ereto, pelve em neutro. Flexionar um dos quadris, aduzindo-o sobre a linha média corporal e apoiando o calcanhar numa barra do espaldar abaixo da linha dos quadris. Durante todo o exercício é fundamental manter o quadril de frente para o espaldar e o membro alongado estendido.

#### b) Músculos envolvidos

De ação sobre a Banda Iliotibial:

Feixes superiores do glúteo máximo, tensor da Fáscia Lata (leve).

De ação sobre o quadril:

glúteo médio (feixes médio e posterior) e glúteo mínimo.

#### c) Considerações

A linha de eixo postural deve ser mantida sobre a perna de apoio.



## 7) RETO FEMORAL



### 7.1 NO ESPALDAR C/ LIMITAÇÃO

#### a) Forma de execução

De pé, de costas para o espaldar, tronco ereto, pelve em neutro, a uma distância de um passo. Flexionar um dos joelhos num ângulo de aprox. 90° e apoiar o peito do pé sobre a barra do espaldar que permita manter tal ângulo. Utilizar uma leve flexão de joelho da perna de apoio para auxiliar na extensão do quadril (max. 10°) da perna sobre o espaldar. Sentir o alongamento da parte anterior da coxa e manter a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Reto femoral e pouco envolvimento dos vastos lateral, medial e intermédio.

#### c) Considerações

Evitar o aparecimento de uma hiperlordose lombar e/ou

inclinação pélvica.



### 7.2 NO ESPALDAR S/ LIMITAÇÃO

#### a) Forma de execução

De pé, de costas para o espaldar, tronco ereto, pelve em neutro, a uma distância de um passo. Flexionar um dos joelhos num ângulo agudo (distância de um palmo aprox. entre glúteo e calcanhar) e apoiar o peito do pé sobre a barra do espaldar que permita manter tal ângulo. Utilizar uma leve flexão de joelho da perna de apoio para auxiliar na extensão do quadril (max 10°) da perna sobre o espaldar. Sentir o alongamento da parte anterior da coxa e manter a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Grande solicitação de reto femoral e dos vastos lateral, medial e intermédio.

#### c) Considerações

Evitar o aparecimento de uma hiperlordose lombar e/ou inclinação pélvica.



### 7.3 AJOELHADO

#### a) Forma de execução

De frente para o espaldar com um dos joelhos no colchonete e o outro em flexão de 90° com o pé no chão; mãos no espaldar, tronco ereto e pelve em neutro. Manter o joelho apoiado no colchonete, flexioná-lo até próximo do glúteo com auxílio de uma das mãos, mantendo uma extensão do quadril de aprox. 10°. Sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Grande solicitação de reto femoral e dos vastos

lateral, medial e intermédio.

#### c) Considerações

Não apoiar sobre a patela e sim sobre a borda do fêmur. Manter o alinhamento articular.



### 7.4 RETINÁCULO LATERAL

#### a) Forma de execução

Trabalho de mobilização passiva. Com o cliente sentado no colchonete, pernas estendidas à frente e cruzadas à altura dos joelhos. O professor se coloca lateralmente ao joelho que está cruzado por cima. Uma das mãos apoiando a coxa e a outra a perna do cliente e com os polegares na borda lateral da patela. Empurrar a patela medialmente com a força dos polegares até sentir a tensão aumentar. Sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Apenas o retináculo lateral da patela

#### c) Considerações

Observar para que seja mantido o alinhamento longitudinal da patela

durante a mobilização. Vide detalhe ao lado.



## 8) PARAVERTEBRAIS



### 8.1 COMBINADO C/ BANDA ILIOTIBIAL

#### a) Forma de execução

Sentado sobre o colchonete, tronco ereto, joelhos fletidos a um ângulo ligeiramente maior que 90°, com as coxas em rotação externa e pés apoiados um no outro. Flexionar o quadril, segurando nos pés, permitindo uma pequena flexão do tronco até sentir o alongamento dos paravertebrais e dos glúteos.

#### b) Músculos envolvidos

Paravertebrais e feixes superiores do glúteo máximo (os quais tracionam a banda iliotibial).

#### c) Considerações

Observar a homogeneidade da curvatura tóraco-lombar, evitando uma curvatura excessiva em qualquer segmento da coluna.



### 8.2 COMBINADO C/ ISQUIOTIBIAIS

#### a) Forma de execução

Sentado, pernas estendidas à frente. Flexionar o quadril sobre as pernas até sentir o alongamento da parte posterior da coxa e aí permitir uma pequena flexão do tronco. Sustentar a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

No quadril - glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e porção extensora do adutor magno.

Na coluna – paravertebrais bilaterais.

#### c) Considerações

Observar a homogeneidade da curvatura tóraco-lombar, evitando uma curvatura excessiva em qualquer segmento da coluna.



## 9) ROMBÓIDES



### 9.1 DE PÉ c/ ROTAÇÃO EXTERNA

#### a) Forma de execução

De pé, flexionar um dos ombros até a 90°, fazer a rotação externa deste ombro e aduzi-lo horizontalmente com o auxílio da mão oposta.

#### b) Músculos envolvidos

Principalmente rombóide maior e leve alongamento de redondo maior.

#### c) Considerações

Não permitir a inclinação dos ombros.



### 9.2 DE PÉ c/ ROTAÇÃO INTERNA

#### a) Forma de execução

De pé, flexionar um dos ombros até 90°, fazer a rotação interna deste ombro e aduzi-lo horizontalmente com o auxílio da mão oposta.

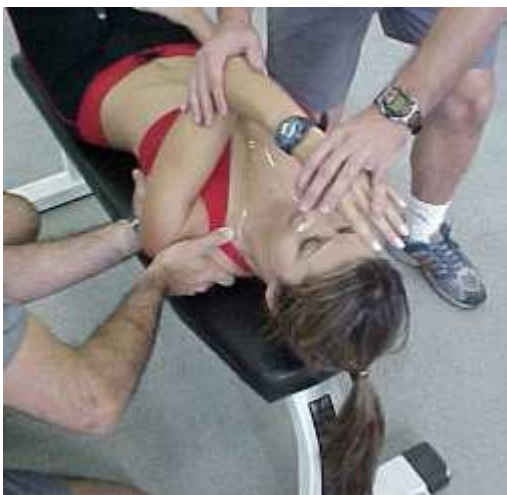
#### b) Músculos envolvidos

Principalmente rombóide maior e menor e leve alongamento de deltóide posterior, redondo menor e infraespinhal.

#### c) Considerações

Não permitir a inclinação dos ombros.

## 10) ESCÁPULO-UMERAIS



### 10.1 PASSIVO EM ROTAÇÃO EXTERNA

#### a) Forma de execução

Com o cliente deitado sobre um banco, pelve em neutro e queixo para dentro. O professor se coloca ao lado do cliente á altura dos ombros e com uma das mãos bloqueia a borda lateral da escápula para que esta não abduza e com a outra apóia sobre a articulação acrômio-



clavicular evitando que o ombro se eleve durante o movimento. Com o ombro fletido a 90° e em rotação externa, o cliente ou um assistente, aduz o ombro horizontalmente até sentir o alongamento na região da borda da escápula, sustentando a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase em redondo maior, e leve sobre deltóide posterior, redondo menor e infraespinhal

#### c) Considerações

Caso seja feita uma estabilização adequada da escápula, não será necessária uma adução além da linha média corporal.



### 10.2 PASSIVO EM ROTAÇÃO INTERNA

#### a) Forma de execução

Com o cliente deitado sobre um banco, pelve em neutro e queixo para dentro. O professor se coloca ao lado do cliente á altura dos ombros e com uma das mãos bloqueia a borda lateral da escápula para que esta não abduza e com a outra apóia sobre a articulação acrômio-clavicular evitando que o ombro se eleve durante o movimento. Com o ombro fletido a 90° e em rotação interna, o cliente ou um assistente aduz o ombro horizontalmente até sentir o alongamento atrás do ombro, sustentando a posição pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase em deltóide posterior, infraespinhal e redondo menor; Leve sobre redondo maior.

#### c) Considerações

Caso seja feita uma estabilização adequada da escápula, não será necessária uma adução além da linha média corporal. Atenção para o possível aparecimento de uma sensação dolorosa anterior no ombro aduzido, uma vez que um encurtamento severo destes, pode levar a uma restrição da cápsula posterior, anteriorizando a cabeça umeral e impactando o tendão bicipital contra a cápsula anterior.

## 11) DORSAIS

### 11.1 NO ESPALDAR C/ PEGADA PRONADA

#### a) Forma de execução

De pé, encostado no espaldar, mãos em pronação afastadas um pouco além da largura dos ombros, segurar a primeira barra logo acima da cabeça. Lentamente, descer o corpo, estendendo os braços até a posição "sentado no ar" (tronco 90° com coxas e coxas 90° com pernas) com os pés apoiados no chão.

#### b) Músculos envolvidos

Na escápula - rombóides (feixes inferiores), trapézio feixes inferiores, peitoral menor

Na glenoumeral – grande dorsal, peitoral maior, deltóide posterior e redondo maior, tríceps porção longa.

#### c) Considerações

Tal postura pode ser extremamente desafiadora para alguns indivíduos com encurtamentos severos dos dorsais, colocando assim um stress excessivo sobre os ombros. Atenção para sensações dolorosas no ombro.



### 11.2 NO ESPALDAR C/ PEGADA SUPINADA

#### a) Forma de execução

De pé, encostado no espaldar, segurar com as mãos supinadas, a primeira barra logo acima da cabeça. Lentamente, descer o corpo, estendendo os braços até a posição "sentado no ar" (tronco a 90° c/ coxa e coxas a 90° com pernas) com os pés apoiados no chão.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase sobre rotadores internos do úmero: grande dorsal, peitoral maior, redondo maior, e ainda peitoral menor, deltóide posterior, tríceps porção longa, rombóides feixes inferiores e trapézio feixes inferiores.

#### c) Considerações

Em função da maior solicitação sobre o redondo maior, este aumenta a tração lateral da escápula durante o movimento forçando ainda mais o alongamento dos feixes inferiores do rombóide maior. Assim sendo, para que os rombóides não "roubem" o trabalho do redondo maior, deve-se procurar manter a máxima retração das escápulas durante o exercício.





### 11.3 SUSPENSÃO PARCIAL C/ ROTAÇÃO EXTERNA

#### a) Forma de execução

De frente para o espaldar a uma distância de meio passo, segurar com as mãos em supinação numa largura ligeiramente maior que a dos ombros. Retrair escápulas contraindo rombóides e lentamente estender os braços.

#### b) Músculos envolvidos

Ênfase sobre rotadores internos, grande dorsal, peitoral maior, redondo maior, e ainda peitoral menor, deltóide posterior, rombóides feixes inferiores, trapézio feixes inferiores.



#### c) Considerações

Esta é uma versão mais "leve" do exercício anterior.



### 11.4 SUSPENSÃO LATERAL

#### a) Forma de execução

De pé, de lado para o espaldar, segurar com a mão oposta em pronação, uma barra do espaldar acima da cabeça de modo que o braço fique semi-fletido. Mantendo uma leve flexão dos joelhos, pender o corpo na direção oposta do espaldar, estender o braço e sustentar a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Na escápula – rombóides (especialmente feixes inferiores), trapézio feixes inferiores.

Na glenoumeral - grande dorsal, peitoral maior, deltóide posterior, redondo maior e tríceps porção longa (leve).

No quadril – oblíquos internos e externos, quadrado lombar, reto abdominal e paravertebrais (leve)

Na coxo-femoral – glúteo máximo (feixes superiores), glúteo médio e mínimo e tensor da fáscia lata.

#### c) Considerações

Não permitir torções sobre a coluna.



### 11.5 PRECE NO CHÃO

#### a) Forma de execução

Ajoelhado e sentado sobre os calcanhares, tronco ereto e quadril fletido sobre as coxas, braços estendidos na largura dos ombros e palmas das mãos no chão. Cabeça alinhada com a coluna.



### **b) Músculos envolvidos**

Na escápula - rombóides (feixes inferiores).

Na glenoumeral - grande dorsal, peitoral maior e menor, deltóide posterior e redondo maior.

### **c) Considerações**

Atenção para o aparecimento de sensações dolorosas nos ombros.



### **11.6 PRECE NO ESPALDAR**

#### **a) Forma de execução**

De pé a uma distância de um passo do espaldar, pernas afastadas e com os joelhos desencaixados, flexionar o quadril até aprox. 90°, cabeça alinhada com a coluna e as mãos na largura dos ombros apoiadas sobre uma barra do espaldar.

#### **b) Músculos envolvidos**

Na escápula - rombóides (feixes inferiores).

Na glenoumeral - grande dorsal, peitoral maior e menor, deltóide posterior e redondo maior.

### **c) Considerações**

Atenção para o aparecimento de sensações dolorosas nos ombros.

## **12) PEITORAIS**



### **12.1 DE PÉ C/ CORDA**

#### **a) Forma de execução**

De pé, pernas afastadas, tronco ereto. Segurar a corda com um afastamento entre as mãos suficiente para que se possa circunduzir os braços estendidos (cotovelos não encaixados) até uma diagonal alta e sustentar a postura pelo tempo indicado.

#### **b) Músculos envolvidos**

Peitoral maior (feixes esternais), deltóide anterior e coracobraquial.

#### **c) Considerações**

Observar o aparecimento da hiperlordose lombar e/ou protusão (anteriorização) da cabeça umeral.



## 12.2 UNILATERAL NO ESPALDAR

### a) Forma de execução

De pé, de lado para o espaldar, braço fletido a 90°, cotovelo ligeiramente acima da linha do ombro e antebraço apoiado na lateral do espaldar. Girar com cuidado o corpo na direção oposta até sentir a tensão sobre o peitoral.

### b) Músculos envolvidos

Peitoral maior (feixes esternais), deltóide anterior e coracobraquial.

**c) Considerações** Evitar que o giro seja feito na coluna e sim de todo o corpo sobre o braço.



## 12.3 PASSIVO

### a) Forma de execução

Sentado, mãos cruzadas atrás da cabeça. O professor, de pé, atrás do cliente, passa os braços por cima dos braços do cliente, fechando pelas costas até que seus dedos se entrelacem. Num movimento de adução de ombros, o professor estende os peitorais do cliente e sustenta a postura pelo tempo indicado.

### b) Músculos envolvidos

Peitoral maior (feixes esternais), deltóide anterior e coracobraquial.

### c) Considerações

Evitar uma extensão dos ombros além de 30° do plano frontal e/ou o aumento da lordose lombar.

## 13) TRAPÉZIO SUPERIOR



### 13.1 ATIVO

#### a) Forma de execução

De pé, pernas afastadas, tronco ereto, abdômen contraído, braços relaxados ao longo do corpo. Com uma das mãos, segurar a lateral oposta da cabeça e fazer uma leve flexão lateral do pescoço e da cabeça, sustentar a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Trapézio (feixes superiores), elevador da escápula, esternocleidomastóideo, escalenos.

#### c) Considerações

Observar para que o ombro em flexão não se eleve durante o exercício.



### 13.2 PASSIVO

#### a) Forma de execução

De pé ou sentado, pernas afastadas, tronco ereto, abdômen contraído, braços relaxados ao longo do corpo. O professor por trás do cliente, apóia uma das mãos na lateral da cabeça deste, faz uma leve flexão lateral do pescoço e da cabeça e sustenta a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Trapézio (feixes superiores), elevador da escápula, esternocleidomastóideo, escalenos.

#### c) Considerações

Manter a coluna ereta durante o movimento.

## 14) ELEVADOR DA ESCÁPULA



### 14.1 ATIVO

#### a) Forma de execução

De pé ou sentado, tronco ereto, abdômen contraído, abduzir um dos braços no plano frontal até aprox. 135° e flexionar o cotovelo até que a mão chegue atrás da nuca. Girar a cabeça 45° na direção oposta ao braço abduzido e apoiar a outra mão atrás da cabeça e fazer a flexão da cabeça e do pescoço nessa diagonal. Sustentar a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Elevador da escápula, escaleno posterior, esplênio da cabeça, longuíssimo da cabeça, esplênio do pescoço.

#### c) Considerações

Manter o tronco ereto durante o movimento e o ombro fletido em máxima extensão.



### 14.2 PASSIVO

#### a) Forma de execução

Sentado, tronco ereto, abdômen contraído, abduzir um dos braços no plano frontal até aprox. 135° e flexionar o cotovelo até que a mão chegue atrás da nuca. Girar a cabeça 45° na direção oposta ao braço abduzido. O professor deve apoiar a outra mão atrás da cabeça e fazer a flexão da cabeça e do pescoço nessa diagonal. Sustentar a postura pelo tempo indicado.

#### b) Músculos envolvidos

Elevador da escápula, escaleno posterior, esplênio da cabeça, longuíssimo da cabeça, esplênio do pescoço.

#### c) Considerações

Manter o tronco ereto durante o movimento e o ombro fletido em máxima extensão.



## 15) BÍCEPS



### 15.1 NO ESPALDAR

#### a) Forma de execução

De pé, tronco ereto, abdômen contraído, de costas para o espaldar e a uma distância de um passo. Estender os braços em rotação externa e segurar uma barra baixa. Fazer uma leve pressão do corpo à frente sentindo um leve estiramento no ventre dos bíceps e sustentar a postura evitando o “tilt” anterior da escápula.

#### b) Músculos envolvidos

Deltóide anterior, peitoral clavicular, coracobraquial e bíceps (ambas porções).

#### c) Considerações

Ao utilizar uma barra muito alta aparece um “tilt” anterior da escápula e um maior stress no ligamento gleno-umeral inferior podendo isto ser fator de aumento da instabilidade da articulação.