

Luxação - Instabilidade

Os primeiros cinco exercícios são realizados com elástico preso a um objeto fixo (por exemplo. A maçaneta da porta).

- Faça 10 repetições de cada exercício
- Cada exercício é feito 2 vezes por dia nas fases iniciais. Em seguida diminuir progressivamente.
- Cada 2-3 semanas mudança de faixa elástica se não houver desconforto.

01. Extensão

Posição: em frente à porta, braço encostado ao corpo, cotovelo dobrado a 90 graus e o elástico em pretensão.

Realização: Puxe a banda levando o cotovelo para trás. Manter 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida.séries.

02. Flexão

Posição: de costas para a porta, braço encostado ao corpo, cotovelo dobrado a 90 graus e o elástico em pretensão.

Realização: empurrar a banda para a frente. Manter 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida.

03. Rotação interna

Posição: de perfil para a porta, braço encostado ao corpo, cotovelo dobrado a 90 graus e o elástico em pretensão.

Realização: puxar a banda em direcção ao corpo, sem separar o braço do corpo, num arco de aproximadamente 45 graus. Manter 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida.

04. Rotação externa

Posição: de perfil para a porta, braço encostado ao corpo, cotovelo dobrado a 90 graus e o elástico em pretensão.

Realização: puxar a banda para fora, sem separar o braço do corpo, num arco de aproximadamente 45 graus. Manter 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida

05. Abdução

Posição: de perfil para a porta, braço encostado ao corpo, cotovelo dobrado a 90 graus e o elástico em pretensão.

Realização: puxar a banda para fora, sem separar o braço do corpo, num arco de aproximadamente 45 graus. Manter 5 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida.

06. Empurrar

Posição: na posição sentada, com os pés apoiados no chão, com as mãos sobre os braços e cotovelos levemente flexionados.

Realização: levantar o corpo esticando lentamente os cotovelos. Manutenção da posição 3 segundos e, lentamente, voltar à posição de partida.

Repetições: faça 10 repetições.

07. Push-ups (parede)

Posição: ficar de frente para a parede, colocar as mãos na parede na altura dos ombros. Sem mover os pés do chão, e carregando o peso do corpo para as mãos, dobrar os cotovelos.

Realização: estender os cotovelos. Retorne à posição inicial retraindo as omoplatas.

Repetições: faça 10 repetições. Progrida para Exercícios 8: Flexões com joelhos apoiados

08. Flexões (joelhos)

Posição: joelhos apoiados, as mãos apoiadas no chão à altura do ombro.

Levar o peito ao solo, dobrando os cotovelos.

Realização: estenda os cotovelos. Retorne à posição inicial retraindo as omoplatas.

Repetições: faça 10 repetições.

Progressão: flexões com apoio dos pés.

09. Elevação no plano do ombro

Posição: na posição de pé, extensão do cotovelo, polegar voltado para cima.

Repetições: levante o braço no plano do ombro, até 90 °. Mantenha 3 segundos e volte à posição inicial lentamente.

Repetições: faça 10 repetições.

10. Remo

Posição: na posição de pé, braços em flexão de 90° e cotovelos estendidos. Banda elástica fixa a um objecto e em pre-tensão.

Realização: puxe a banda dobrando os cotovelos. Mantenha 3 segundos e volte à posição inicial lentamente.

Repetições: faça 10 repetições.