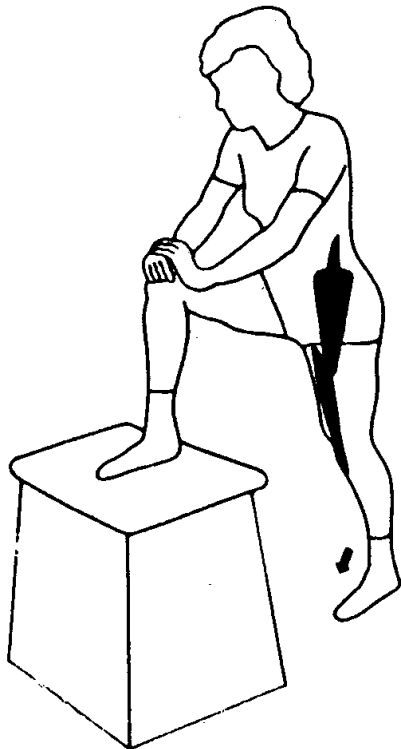


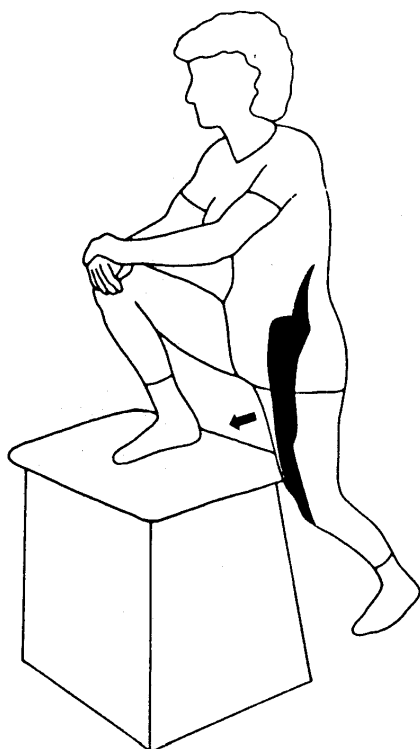
37. Músculos Flexores do Quadril

M. iliopsoas, m. quadríceps.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar: De pé, coloque um pé sobre um banco ou uma cadeira e apóie as mãos sobre o joelho desta perna. Pressione o pé da perna que sustenta seu corpo para a frente e para baixo, durante 20 a 30 segundos.

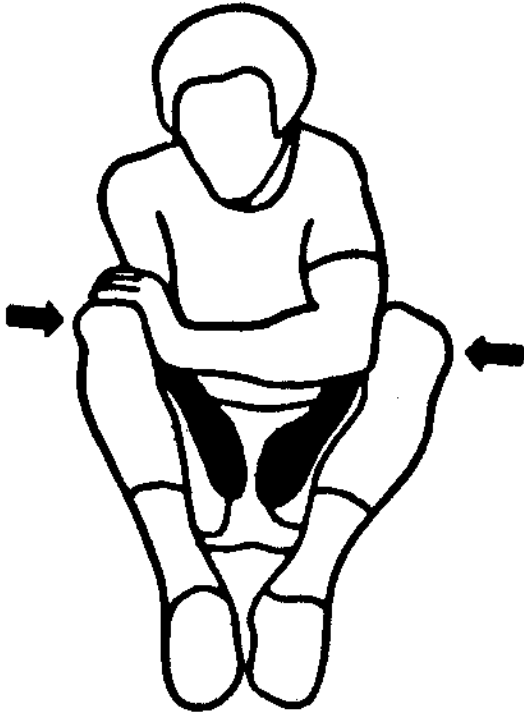


B. Alongar: Empurre o quadril para a frente o mais que puder, mantendo os pés na mesma posição de "A". Sinta a tensão na virilha/quadril. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

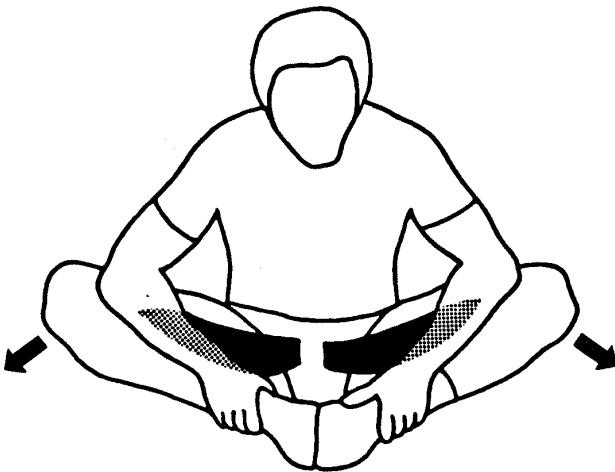
31. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo e curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo.

Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora). "Alongamento de alfaiate".



A. Tensionar: Sente-se no chão, com os joelhos flexionados e mova os pés para trás, em direção às nádegas. Mantenha os joelhos separados segurando os tornozelos, ou colocando uma bola entre os joelhos ou os antebraços cruzados retos (como mostra a figura). Pressione os joelhos, o mais que puder, um contra o outro, por 20 a 30 segundos.

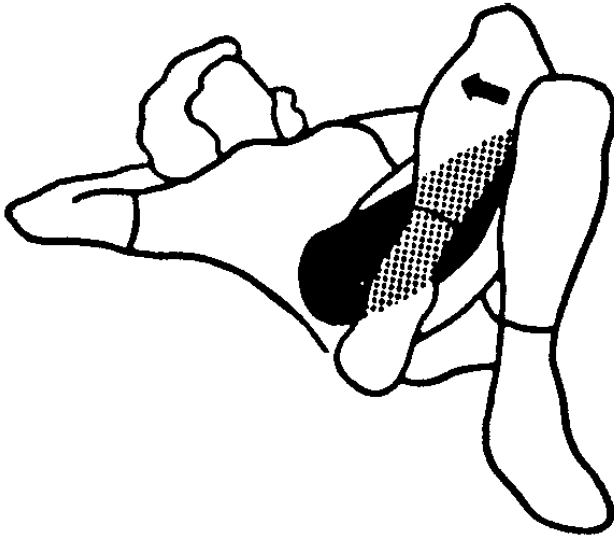


B. Alongar: Mova os calcanhares na direção das nádegas, puxando os tornozelos. Empurre levemente os joelhos para os lados com os cotovelos, o mais que puder. Flexione ligeiramente o tronco para a frente e mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos. A tensão será sentida na parte interna das coxas.

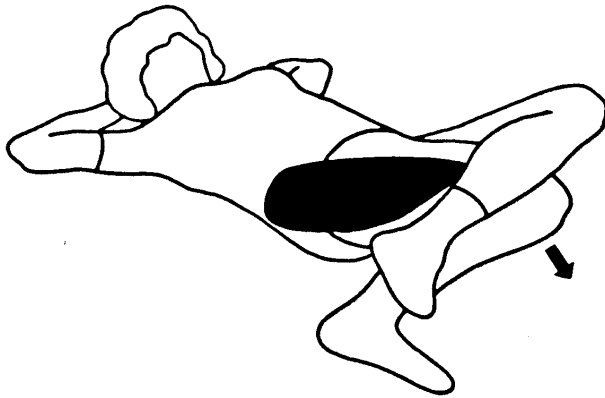
30. Músculos Extensores do Quadril e Músculos das Nádegas

M. tensor da fáscia lata, m. sartório, m. piriforme, m. gêmeos sup. e inf., m. obturatório int., m. glúteos médio e mínimo.

Função: Mover o quadril para fora e girá-lo para fora. "Alongamento da secretária."



A. Tensionar: Deite-se de costas e ponha as mãos atrás do pescoço. Flexione os joelhos e coloque uma perna sobre a outra (posição de cruzar as pernas). A perna de baixo deve estar virada um pouco mais para dentro e para baixo. Pressione, o mais que puder, a parte inferior da perna para cima e para fora, por 20 segundos, contra a resistência exercida pela perna de cima.

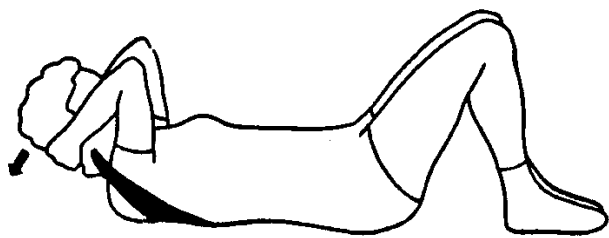


B. Alongar: Force a perna de baixo contra o chão e deixe o peso da perna que está em cima cair sobre a perna de baixo. A tensão deve ser sentida na parte externa do quadril. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

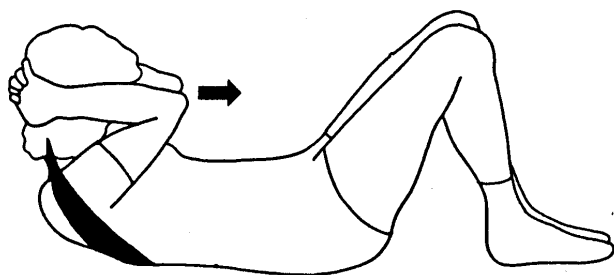
50. Músculos Superiores das Costas e do Pescoço

Mm. eretores da espinha, Mm. profundos da nuca, M. esplênio da cabeça e cervical, M. transversoespinal.

Função: Flexionar a cabeça e o pescoço para trás.



A. Tensionar: Deite-se de costas, com os joelhos flexionados e as mãos atrás da nuca. Levante levemente a cabeça e pressione-a, o mais que puder, para trás, contra as mãos, por 20 segundos.

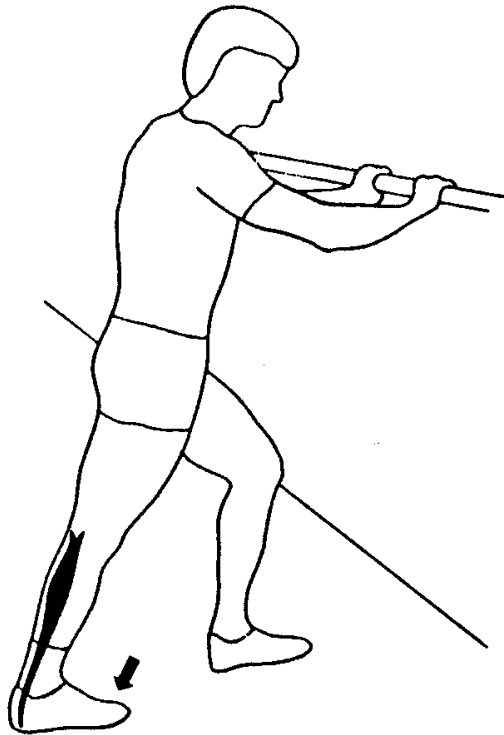


B. Alongar: Puxe a cabeça para cima e para a frente com o auxílio das mãos entrelaçadas na nuca, de forma que o alongamento seja sentido nos músculos do pescoço e na parte de cima das costas. Fique nesta posição por aproximadamente 20 segundos.

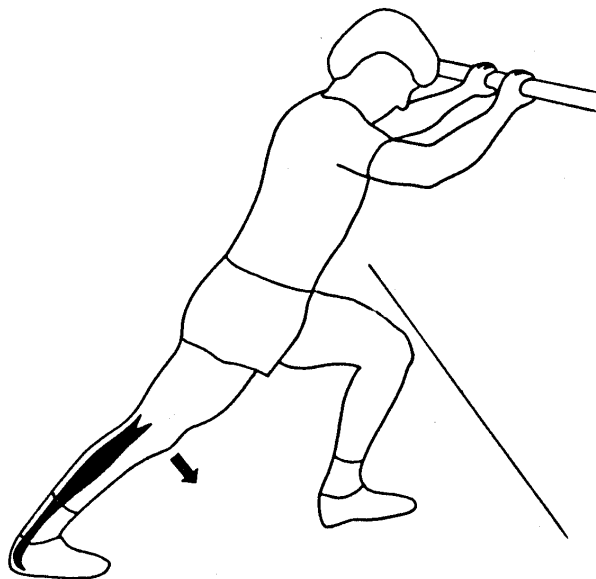
40. Músculos da Panturrilha

M. gastrocnêmio, m. sóleo, m. tibial posterior (o.m. plantar).

Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo.



A. Tensionar: De pé e de frente para uma barra ou parede que esteja na altura do seu peito, coloque um pé para trás 60 centímetros afastado do apoio. Incline o corpo, reto, ligeiramente para a frente, e estique a perna de trás até sentir uma leve tensão na panturrilha. Pressione, o mais que puder, os dedos do pé contra o chão, por 20 a 30 segundos. Você pode, também, ficar na ponta do pé que está esticado para trás, enquanto levanta o pé da frente.

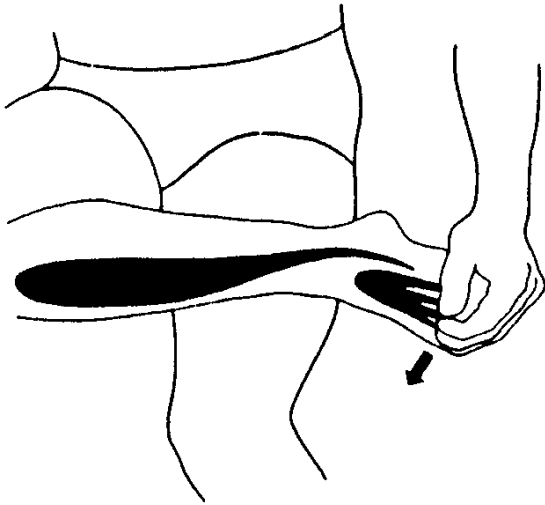


B. Alongar: Incline o corpo para frente e mova o quadril também para a frente, fazendo a perna de trás esticar-se mais. Sinta o alongamento na panturrilha e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

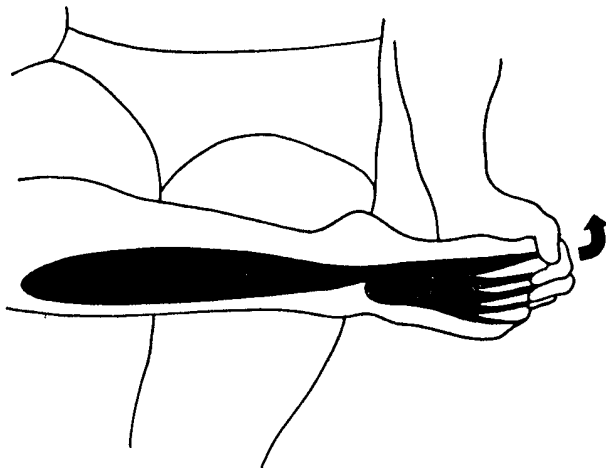
44. Os Flexores Superiores dos Dedos dos Pés (Extensores)

M. extensor longo dos dedos, m. extensor longo do hálux, m. extensor curto dos dedos, m. extensor curto do hálux, m. tibial anterior.

Função: Flexionar para cima (estender) as articulações dos dedos dos pés.



A. Tensionar: Sentado, coloque uma perna, em ângulo, sobre a coxa da outra perna e o pé um pouco para dentro. Segure a parte de cima dos dedos e pressione-os para cima, com a maior força possível, por 20 a 30 segundos, usando a mão como elemento de resistência.



B. Alongar: Com a mão, flexione os dedos dos pés para baixo, o mais que puder. Desta forma o tornozelo também será alongado. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

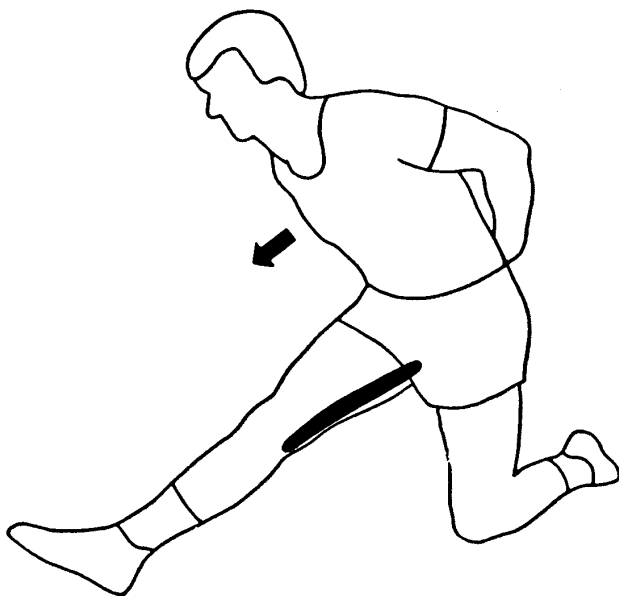
22. Músculos Posteriores das Coxas

M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso

Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.



A. Tensionar: Fique de joelhos (uma perna) e mantenha a outra perna quase reta, estendida para a frente, com o calcanhar contra o chão. Pressione a perna esticada, o mais que puder, contra o chão, por 20 a 30 segundos. Caso necessário, apoie-se com a outra mão. Sinta a tensão na parte posterior da coxa.

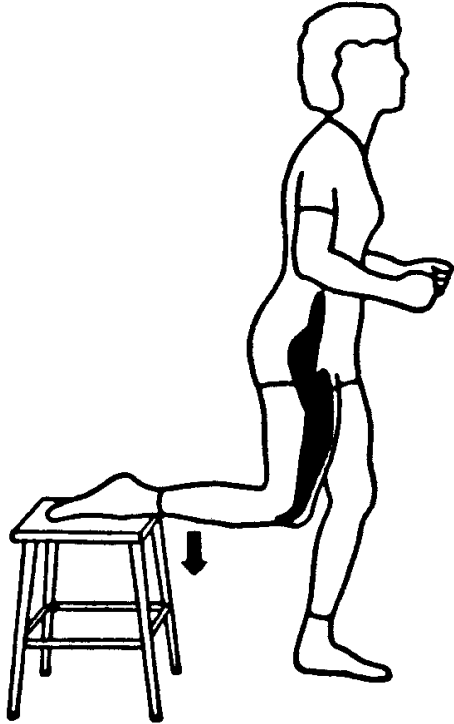


B. Alongar: Incline seu tronco para a frente, sobre a perna esticada, e mantenha as costas retas. Se preferir, coloque as mãos nas costas. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

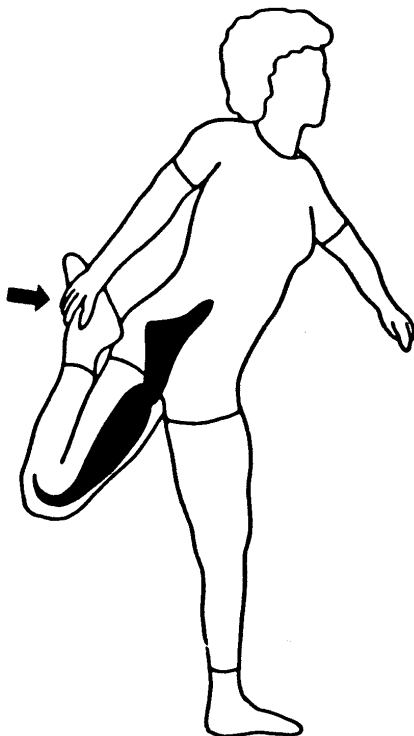
18. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

M. quadríceps femoral, M. ilíaco + m. psoas maior = m. iliopsoas.

Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar: Fique de pé sobre uma perna e, com o joelho da outra perna flexionado, coloque o pé para trás, sobre uma cadeira ou barra. Pressione o pé para baixo, o mais que puder. Tente empurrar a cadeira contra o chão por 20 a 30 segundos. A perna que está sustentando seu corpo deve ter o joelho levemente flexionado.

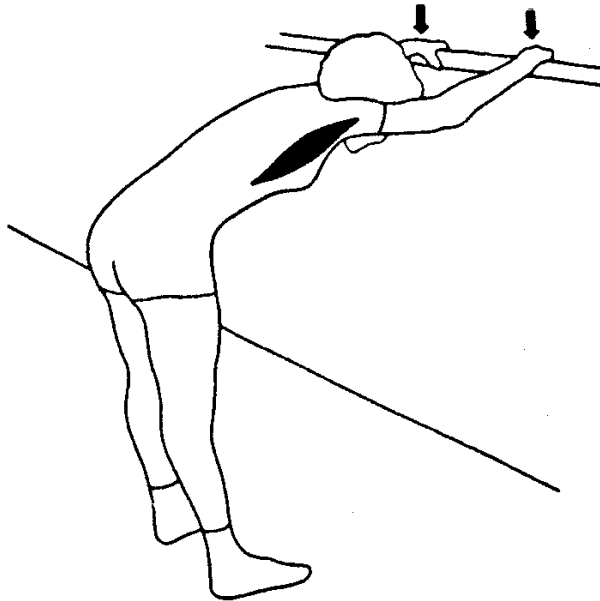


B. Alongar: Flexione o joelho e segure o tornozelo com uma mão. Mova o pé para trás e para cima até que o calcanhar toque as nádegas. Você sentirá a tensão na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

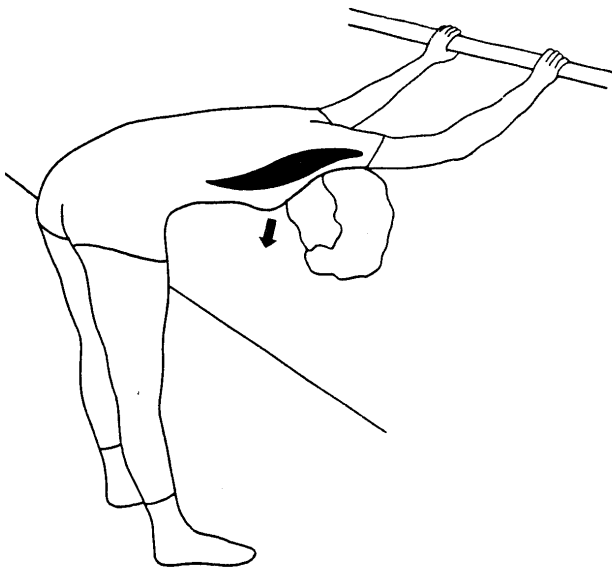
4. Musculatura Peitoral

M. peitoral maior, m. grande redondo.

Função: Mover os braços para a frente e para baixo, de uma posição levantada.



A. Tensionar: De pé, com o corpo inclinado para a frente, as pernas levemente separadas e as mãos bem afastadas uma da outra, segure-se numa barra ou algo semelhante. Pressione as mãos e os braços para baixo, com a maior força possível, e tente empurrar a barra para baixo, por 20 segundos. Sinta a tensão nos músculos peitorais.



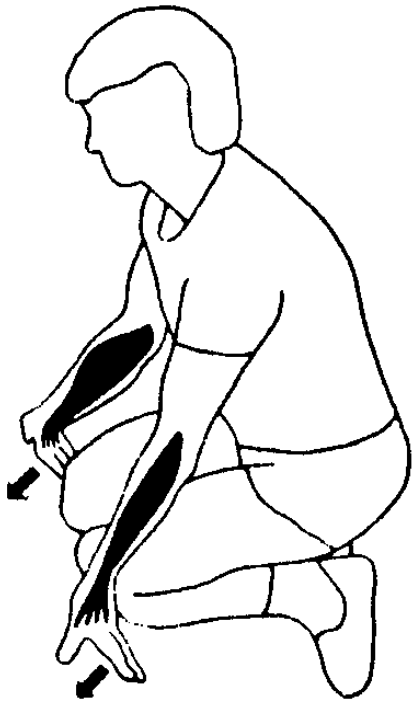
B. Alongar: Pressione lentamente o tronco para baixo, segurando-se na barra, com os braços esticados, por 20 segundos. Sinta o alongamento no peito. Você pode tornar o alongamento mais proveitoso flexionando os joelhos ligeiramente.

Nota: Variando a distância entre as mãos, você pode exercitar outras partes da musculatura peitoral. Colocando as mãos em diferentes alturas, você também muda a área de alongamento.

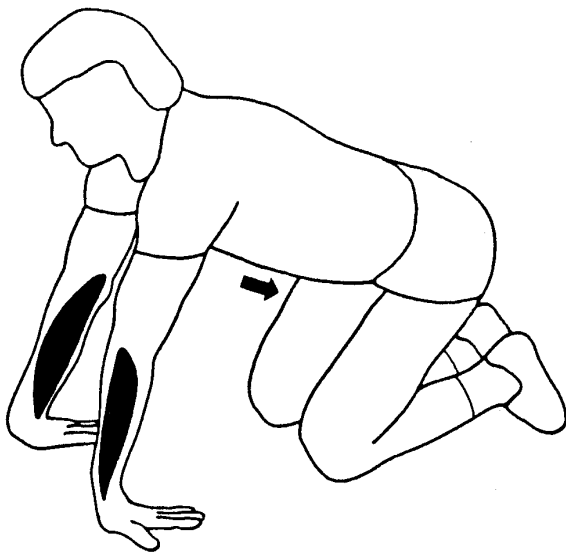
12. Músculos do Antebraço - Parte Interna (Flexores)

Mm. flexor superficial e profundo dos dedos, M. flexor longo do polegar, mm. flexor ulnar e radial do carpo.

Função: Flexionar (para dentro) o pulso e os dedos da mão.



A. Tensionar: Fique de joelhos. Vire as mãos de forma que seus dedos apontem para trás e os polegares fiquem estendidos para os lados. Pressione os dedos para baixo, contra o chão e tente levantar o corpo para cima e para trás, por aproximadamente 20 segundos.



B. Alongar: Permaneça ajoelhado e coloque as mãos um pouco à frente dos joelhos, com os dedos voltados para trás e os polegares para os lados. Mova o corpo ligeiramente para trás até que você sinta tensão na parte interna dos antebraços (agora voltados para a frente). Fique nesta posição por 20 segundos.

Fonte: SÖLVEBORN, S. Guia completo de alongamento. 10 ed. Rio de Janeiro: Record. 2004.

Para mais informações, acesse o site: www.guionardofurlan.com.br ou mande um e-mail para fisioterapia@guionardofurlan.com.br

Fisioterapeuta: Dr. Guionardo Furlan – Crefito 49012-F – www.guionardofurlan.com.br