

# Manual de Exercícios

## SPP



## Manual de exercícios SPP- IGN

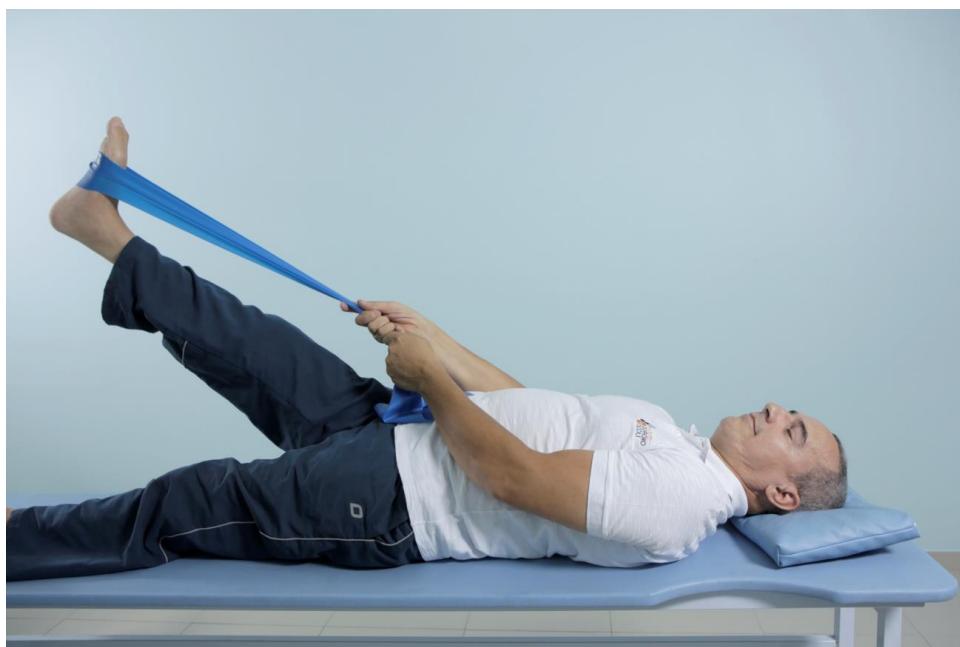
1. Posicionamento: deitado de barriga para cima, com os joelhos estendidos.



2. Dobrar e estender uma perna. Fazer 10 repetições em cada lado alternadamente.  
Fazer 3 séries.



- 
3. Com auxílio de um elástico, levantar a perna com o joelho estendido 10 vezes, fazer 3 series alternadamente.



4. Posicionamento: deitado com as pernas sobre uma bola. Com auxílio da bola, colocar os pés em cima e levantar o quadril, fazendo força nos glúteos e abdominais. Fazer 10 repetições.



- 
5. Com auxílio da bola, colocar os pés em cima e dobrar os joelhos, fazendo força nos músculos flexores de quadril. Fazer 10 repetições.



6. Com auxílio da bola, colocar os pés em cima e rodar os joelhos para os dois lados alternadamente, fazendo força nos músculos laterais do quadril. Fazer 10 repetições.



- 
7. Com uma bola pequena entre as pernas dobradas, apertar e soltar 10 vezes. Fazer 3 séries.



8. Com um elástico amarrando as pernas flexionadas, abrir e fechar 10 vezes. Fazer 3 séries.



- 
9. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, inclinar o tronco para um lado e para o outro alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado.



10. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, rodar o tronco para um lado e para o outro alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado.



- 
11. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, flexionar e estender o tronco alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado. Obs.: pode ser utilizada a bola terapêutica para apoio. Se preferir sem apoio, também pode ser feito.



12. Segurando uma bola pequena entre as mãos, apertar e soltar 10 vezes. Fazer 3 séries.



# Manual Exercícios de Alongamento SPP



## Manual de alongamentos de SPP- IGN

1. Posicionamento: deitado de barriga para cima, com os joelhos estendidos.



2. Dobre os joelhos por 30 segundos, alternadamente. Fazer 3 series.



- 
3. Dobre os joelhos juntos por 30 segundos. Fazer 3 series.



4. Com auxilio de um elástico, levantar a perna com o joelho estendido por 30 segundos de cada perna, fazer 3 series alternadamente.



- 
5. Deitado com as pernas dobradas: Abrir as pernas. Fazer 3 series de 30 segundos cada.



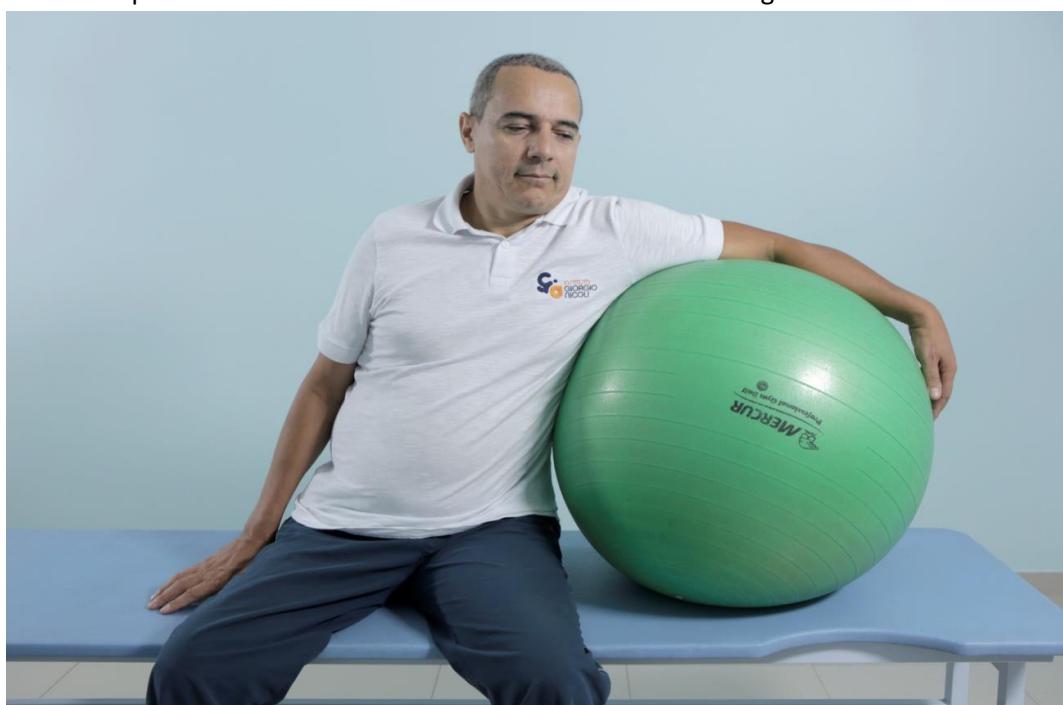
6. Deitado de barriga para cima com um dos os joelhos dobrads. Nesta posição, rodar a perna para um lado e depois para outro. Fazer 3 series de 30 segundos cada.



7. Posicionamento: deitado de barriga para baixo, dobrar os joelhos alternadamente.  
Fazer 3 series de 30 segundos em cada perna.



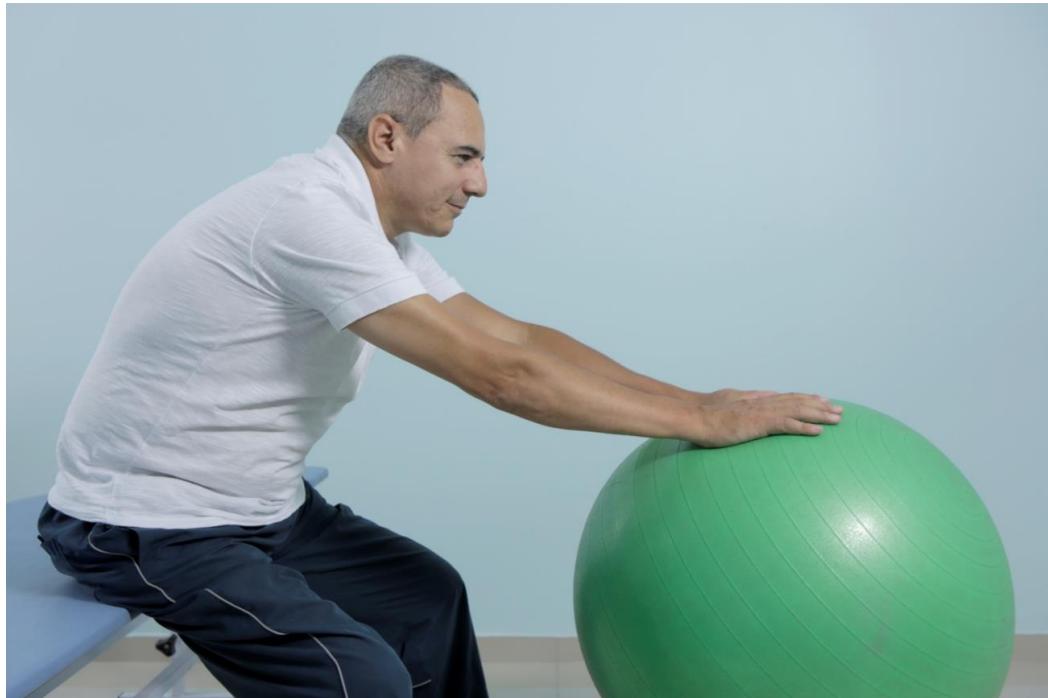
8. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, inclinar o tronco para um lado e para o outro alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado.



9. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, rodar o tronco para um lado e para o outro alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado.



10. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, flexionar e estender o tronco alternadamente. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado. Obs.: pode ser utilizada a bola terapêutica para apoio. Se preferir sem apoio, também pode ser feito.



- 
11. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, puxar um braço com a ajuda do outro, na frente do corpo. Fazer 3 series de 30 segundos cada lado.



12. Posicionamento: sentado em uma cadeira com os pés apoiados, dobrar um braço atrás da cabeça, segurando com o outro. Fazer 3 series de 30 segundos em cada lado.

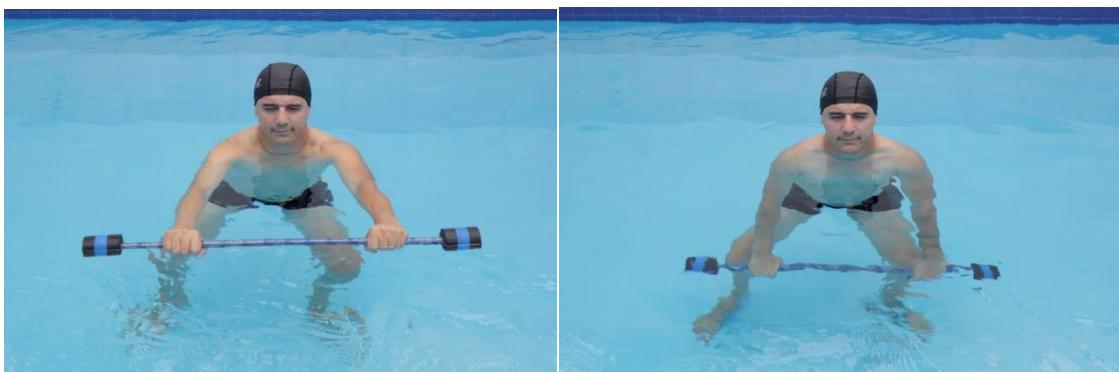


# Manual de Alongamentos e Exercícios aquáticos na SPP



# Manual de alongamentos e exercícios aquáticos na SPP- IGN

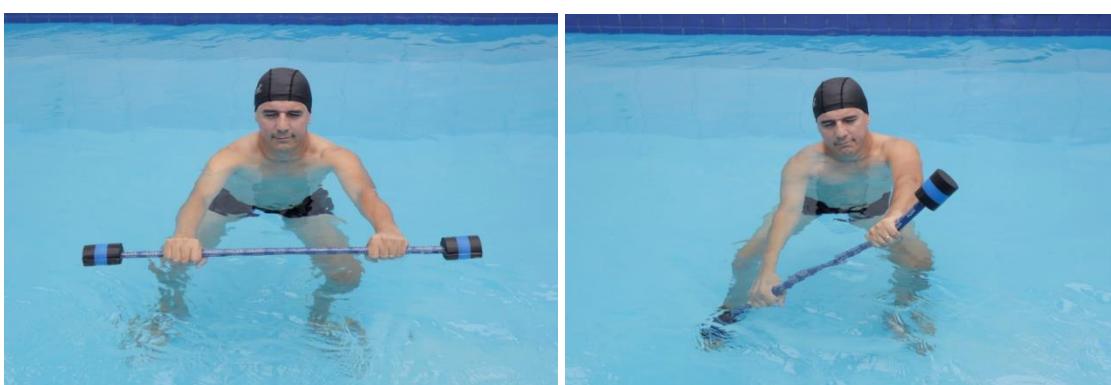
1. Exercícios para membros superiores: Com um flutuador, abaixar e subir os dois braços simultaneamente. Fazer 10 repetições. 3 séries.



2. Com um flutuador, rodar os dois braços para os lados. Fazer 10 repetições. 3 séries.



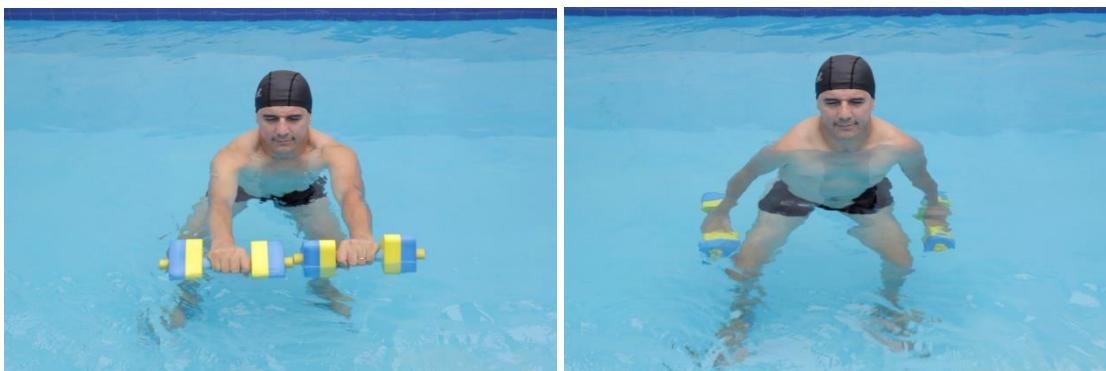
3. Com um flutuador, rodar os braços, inclinando-os. Fazer 10 repetições. 3 séries.



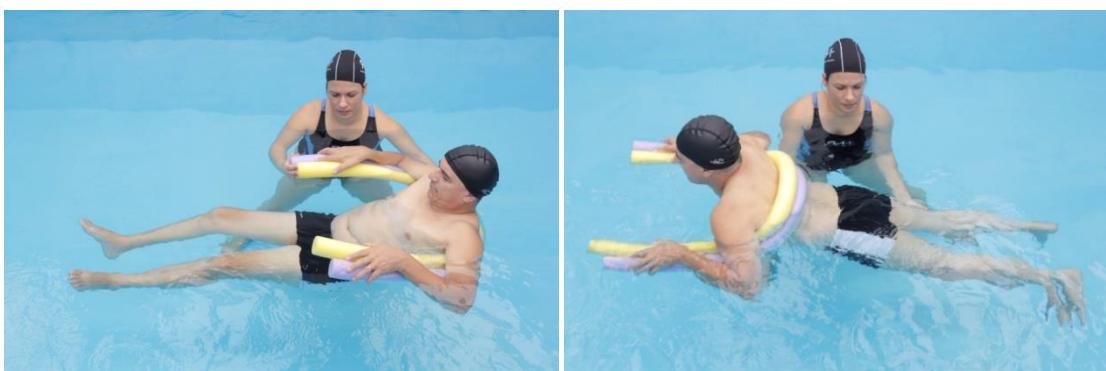
4. Com dois flutuadores nas mãos, abrir e fechar os braços. Fazer 10 repetições. 3 séries.



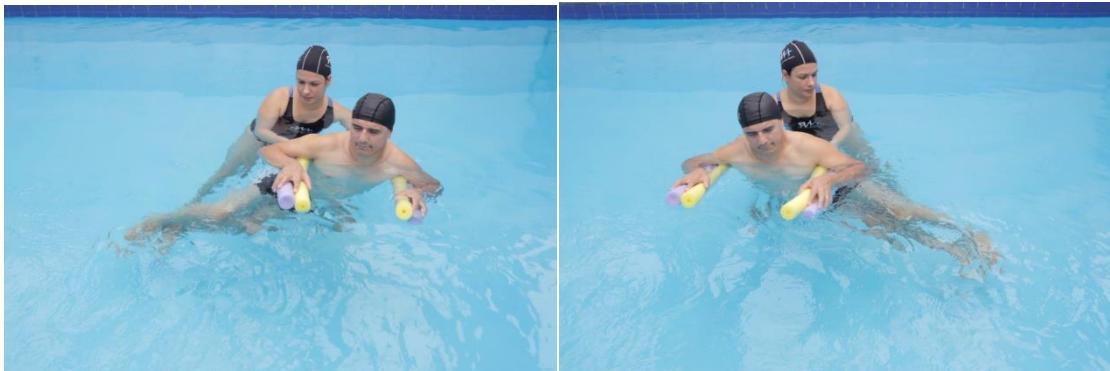
5. Com dois flutuadores, abaixar e subir as duas mãos simultaneamente. Fazer 10 repetições. 3 séries.



6. Exercícios para o tronco: Com os dois flutuadores sob os braços, fazer movimento de pêndulo, passando do decúbito dorsal (barriga para cima) para o decúbito ventral (barriga para baixo). Fazer 10 repetições.



7. Com os dois flutuadores sob os braços, inclinar o tronco para os dois lados alternadamente. Fazer 10 repetições.



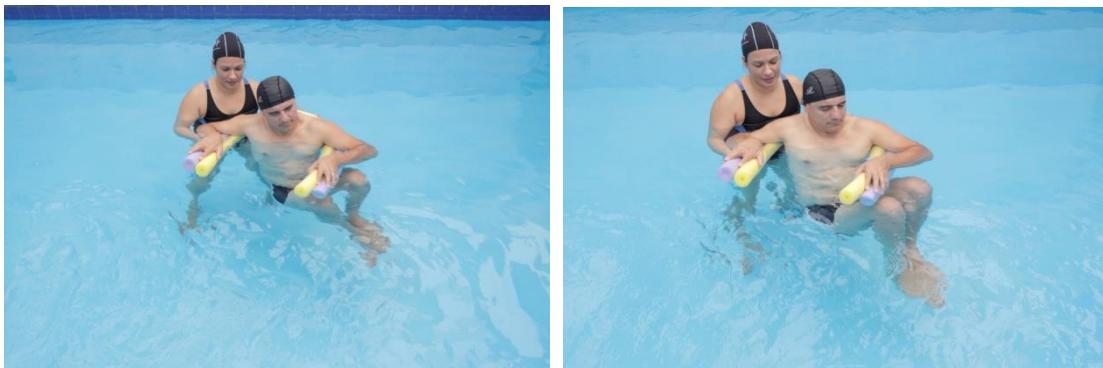
8. Com os dois flutuadores sob os braços, dobrar e estender as pernas simultaneamente. Fazer 10 repetições.



9. Com os dois flutuadores sob os braços, abrir e fechar as pernas simultaneamente. Fazer 10 repetições.



- 
10. Com os dois flutuadores sob os braços, rodar as pernas simultaneamente. Fazer 10 repetições.



11. Exercício aeróbico: Utilizando dois flutuadores, pedalar por 5 minutos



12. Caminhar de frente, de lado e de costas.



13. Exercícios para membros inferiores: em pé, segurando os flutuadores, abrir e fechar uma perna. Fazer 10 repetições. 3 series alternadamente.



14. Exercícios para membros inferiores: em pé, segurando os flutuadores, movimentar para frente e para trás uma perna. Fazer 10 repetições. 3 series alternadamente .



15. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, com uma perna apoiada no flutuador, abrir e fechar a perna que não tem o apoio. Fazer 10 repetições.



16. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, com as duas pernas apoiadas no flutuador, dobrar e estender as pernas. Fazer 10 repetições.



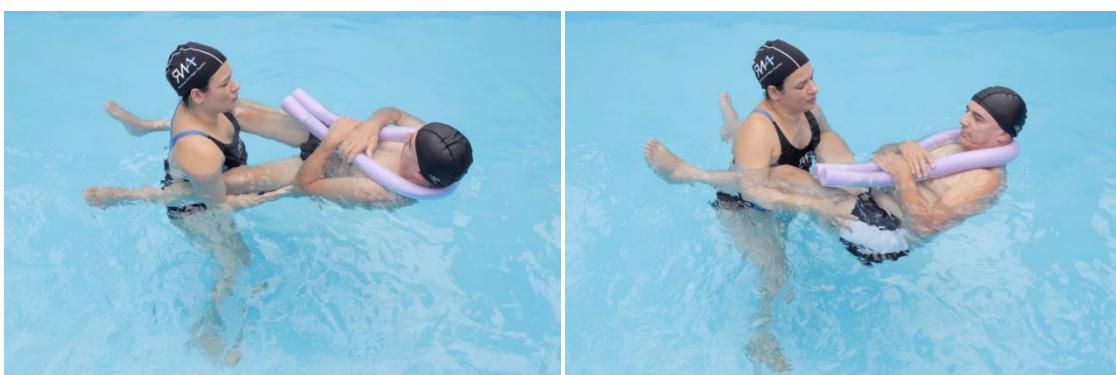
17. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, com as duas pernas apoiadas no flutuador, inclinar as pernas para um lado e depois para outro. Fazer 10 repetições.



18. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, com o fisioterapeuta entre as duas pernas, dobrar e estender o tronco (sentar e deitar). Fazer 10 repetições.



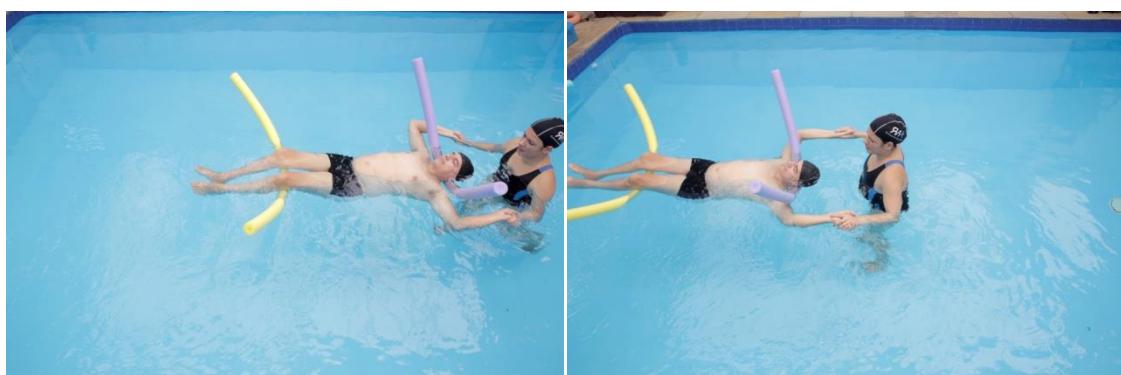
19. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, com o fisioterapeuta entre as duas pernas, dobrar e estender o tronco, inclinando e rodando. Fazer 10 repetições.



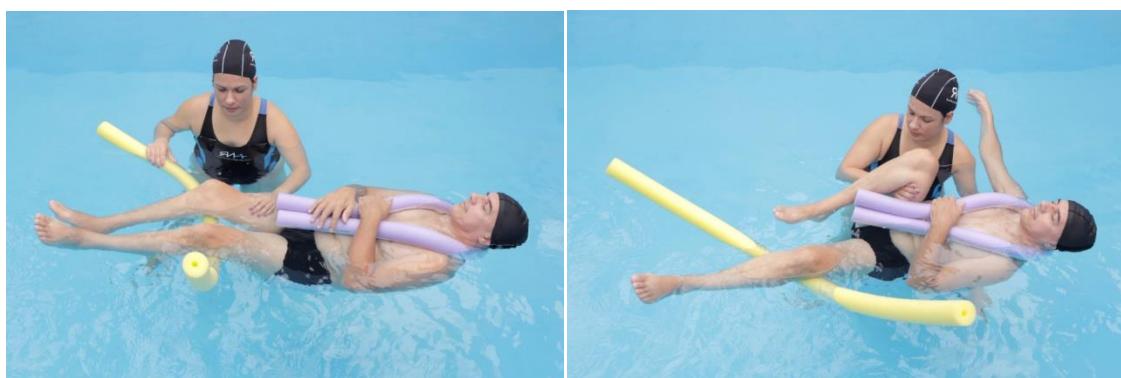
20. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, segurar o braço e abrir e fechar.  
Fazer 10 repetições de cada lado.



21. Com auxílio de um fisioterapeuta: em decúbito dorsal, segurar os dois braços e dobrar e estender. Fazer 10 repetições.



22. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, dobrar a perna. Segurar 30 seg.



23. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, estender a perna. Segurar 30 seg.



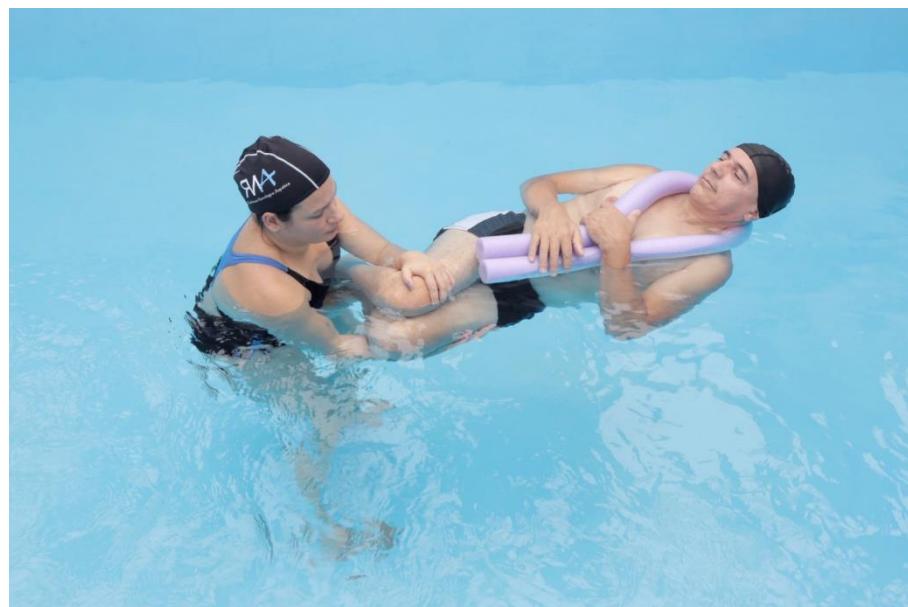
24. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, cruzar a perna. Segurar 30 seg.



25. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, abrir as duas pernas. Segurar 30 seg.



26. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, rodar as duas pernas. Segurar 30 seg.



- 
27. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, alongar musculatura posterior da perna apoiando o pé na perna do terapeuta. Segurar 30 seg.



28. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, estender o braço. Segurar 30 seg. cada lado.



29. Alongamentos: com paciente em decúbito dorsal, alongar a cervical flexionando o pescoço levemente. Segurar por 20 seg.



30. Entrada e saída do paciente com SPP: Deve ser realizada de forma que não cause fadiga muscular e dores por esforço. Assim, se houver possibilidade de entrada por rampa ou elevador, é indicado.



