

## 1. Músculos que movimentam o braço para a frente

*Músculo deltóide/porção ventral/m. peitoral maior.*

*Função: Mover o braço levantado para a frente.*



### A. Tensionar

Cruze as mãos atrás da nuca e segure-as contra a cabeça. O seu companheiro de exercícios segurará seus cotovelos enquanto você estiver pressionando-os para a frente, por 20 segundos.



### B. Alongar

Alongamento passivo, fazendo seu companheiro de exercícios puxar os cotovelos para trás e mantendo a posição por aproximadamente 20 segundos.

## 2. Musculatura Peitoral

*M. peitoral maior & menor, m. CoracobraquiaL* *Função: Mover o braço para a frente e para dentro na articulação do ombro abaixá-los e mover o ombro para a frente.*



### A. Tensionar

Com os braços estendidos para a frente, pressione as mãos uma contra a outra (com ou sem bola), com a maior força possível, por 20 segundos.



### **B. Alongar**

Estenda os braços para trás e para cima, de forma passiva, e fique nesta posição por 20 segundos. segurando-se numa rede. O alongamento também pode ser feito com ajuda de um companheiro de exercícios, que segurará seus pulsos.

Os dois exercícios acima podem ser feitos com um companheiro, taticamente. Fique de pé e apóie suas costas nas do companheiro. com as mãos um do outro, com os braços esticados para os lados.

Primeiro tentem pressionar os braços para a frente com uma tensão muscular ativa. Depois, alonguem os braços esticados, separando-se um pouco um do outro, sem soltar as mãos.

### **3. Musculatura Peitoral**

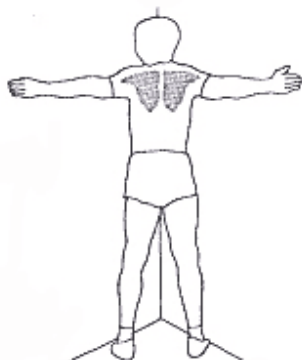
*M. peitoral maior.*

*Função: Mover o braço para a frente (e para dentro) na articulação do ombro.*



#### **A. Tensionar**

Com os braços estendidos para a frente, pressione as mãos uma contra a outra (com ou sem o auxílio de uma bola), com a maior força possível, por 20 segundos.



#### **B. Alongar**

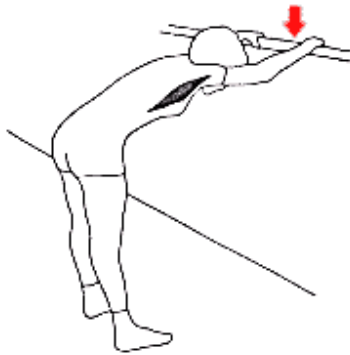
Fique de pé, de frente para o canto de um cômodo. Coloque as mãos (ou os antebraços) contra as paredes e deixe o corpo cair para a frente. Pressione o corpo para dentro de tal forma que você sinta a tensão na frente da caixa torácica. Fique nesta posição por 20 segundos.

A tensão "A" pode ser feita na mesma posição, no canto, como o alongamento. Porém não pressione o corpo de tão longe.

### **4. Musculatura Peitoral**

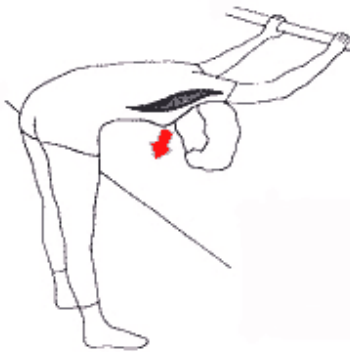
*M. peitoral maior m. grande redondo.*

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



#### A. Tensionar

De pé, com o corpo inclinado para 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.

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.

### 5. Os Grandes Músculos Peitorais

*M. peitoral maior. Função: Mover o braço para a frente, da articulação do ombro.*



#### A. Alongar

Mantenha o antebraço na mesma posição de "A" e firme os pés no chão. Gire o tronco para fora e para a frente de maneira que o peito seja empurrado o mais possível para a frente. Sinta a tensão no peito, na parte anterior dos ombros. Fique nesta posição por 20 segundos.



#### B. Tensionar

De pé, apóie-se de lado no batente de uma porta e pressione sua mão ou o antebraço contra ele, com a maior força possível, durante 20 segundos.

Alternativa: Em vez de usar o batente de uma porta, você pode segurar-se numa

barra; de pé, de costas para a barra, tente puxar a barra como se quisesse arrancá-la. Faça o mesmo se você utilizar uma rede.

Mudando a posição do braço para cima e para baixo, você pode exercitar diferentes partes da musculatura peitoral.

### **6. Musculatura Anterior do Ombro**

*M. subescapular, m. peitoral maior/porção clavicular. Função: Girar o braço para dentro, na articulação do ombro.*



#### **A. Tensionar**

Mantenha o cotovelo flexionado num ângulo reto (90°), com os braços encostados nos lados do corpo. Pressione as mãos (com ou sem bola) uma contra a outra, com a maior força possível, por aproximadamente 20 segundos.



#### **B. Alongar**

Com a ajuda de um companheiro de exercícios, mova os braços para trás, alcançando a maior distância possível. A parte de cima dos braços continua junto aos lados do corpo. Fique nesta posição por 20 segundos.

Este exercício também pode ser feito por você, sozinho, num canto da casa, no batente de uma porta ou em qualquer outro local semelhante.

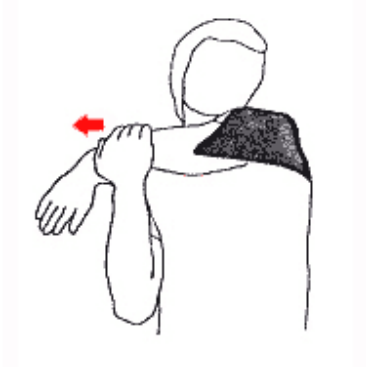
### **8. Músculos Posteriores do Ombro**

*M. deltóide, porção dorsal (tri. grande dorsal, m. trapézio). Função: Mover o braço para trás, quando este é levantado em ângulo reto (90 graus) em relação ao corpo, cotovelo também flexionado em ângulo reto (90 graus).*



#### **A. Tensionar**

Puxe um cotovelo, cruzando o peito em direção ao outro ombro. Nesta posição, pressione o cotovelo com a outra mão, com a maior força possível, para a frente e para fora, por 10 a 15 segundos.



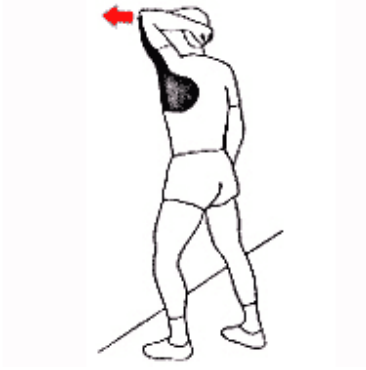
### **B. Alongar**

Pressione o cotovelo, com a maior força possível, com a outra mão, em direção ao outro ombro. Fique nesta posição por 10 a 15 segundos.

## **9. Músculos Posteriores do Braço e Músculos Laterais Superiores das Costas**

*M. tríceps braquial, porção escapular, m. grande dorsal, m. deltóide, m. grande redondo.*

*Função: Mover o braço para a frente e para baixo, com o cotovelo levantado.*



### **A. Tensionar**

Fique de pé, em frente a uma parede, e levante o cotovelo, mantendo o antebraço esticado para trás da cabeça. Pressione o cotovelo, com a maior força possível, contra a parede, por 15 segundos.

Alternativa: Você também pode usar a outra mão como elemento de resistência.

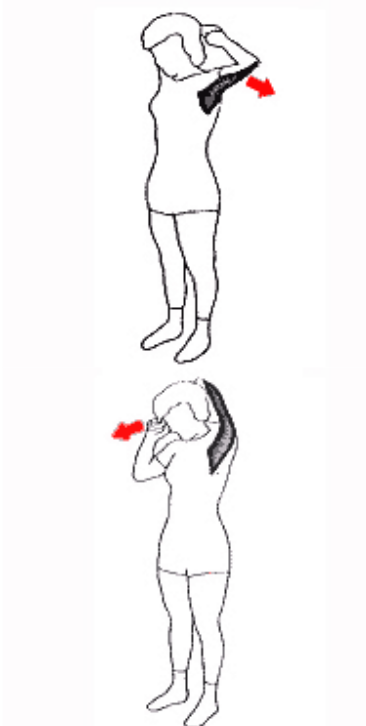


### **B. Alongar**

Flexione o braço para trás e para baixo em direção às costas, usando a outra mão para pressionar o cotovelo para trás e para baixo. Fique nesta posição por 15 segundos, e sinta o alongamento na parte posterior do braço e na parte superior do peito.

## **10. Músculos Posteriores do Braço Músculos Posteriores do Ombro**

*M. grande dorsal, m. deltóide, m. tríceps braquial. Função: Mover o braço para fora e para baixo, de uma posição levantada, e estender os cotovelos.*



#### A. Tensionar

Fique de pé ou sentado, com um cotovelo atrás do pescoço. Tente puxar o braço lateralmente contra a resistência oferecida pela outra mão. A maneira mais fácil de fazer isto é apoiando a mão ou o braço auxiliar contra o pescoço. Fique nesta posição por 20 segundos.

#### B. Alongar

Puxe o braço (que antes estava tensionado na direção oposta) para trás do pescoço, o mais que puder, usando a outra mão como auxiliar. Fique nesta posição por 20 segundos.

Inclinando todo o corpo para a frente, você pode fazer exercícios de alongamento laterais (compare com o Exercício 52).

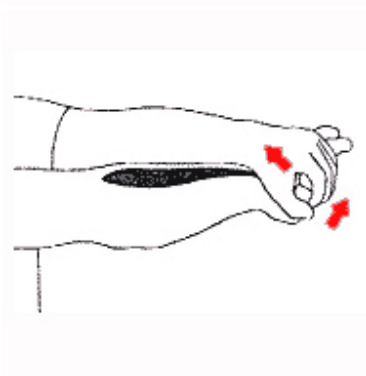
### 11. Músculos do Antebraço Parte Externa (Extensores)

*M. extensor dos dedos, m. extensor do dedo mínimo, m. extensor ulnar do carpo, m. extensor radial do carpo longo & breve, m. supinador. Função: Flexionar o pulso para cima (estender).*



#### A. Tensionar

Pressione o pulso que está ligeiramente tensionado, o mais que puder, contra o outro braço ou contra a extremidade de uma mesa, barra ou algo semelhante, por aproximadamente 20 segundos, mantendo o cotovelo flexionado em ângulo reto (90 graus).

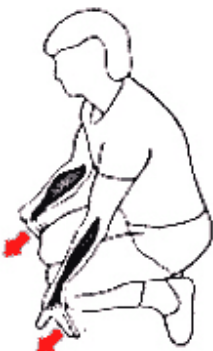


#### B. Alongar

Três etapas: 1) Flexione o pulso para baixo o mais que puder. 2) Estenda o cotovelo, e 3) vire o antebraço para dentro o mais que puder. Neste ponto, os dedos devem estar apontando para os lados (a pose do garçom oriental). Depois, levante o braço à frente do seu corpo e segure os três dedos com a outra mão, puxando-os para cima e para baixo, cuidadosamente, em direção ao corpo, de forma que a tensão possa ser sentida nos músculos externos ou laterais do antebraço. Fique nesta posição por 20 segundos.

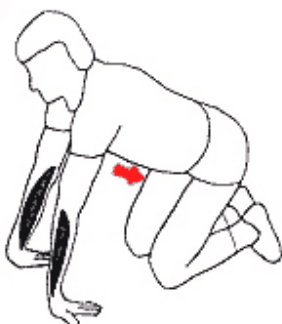
## 12. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

*Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, M. flexor longo do polegar, Mm. flexor ulnar & 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.

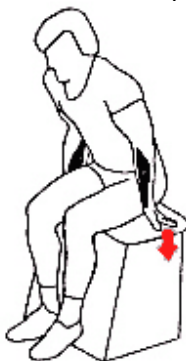


### B. Alongar

Permaneça ajoelhado e coloque as mãos um pouco à frente dos joelhos, com 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.

## 13. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

*Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, m. flexor longo do polegar, Mm. flexor ulnar & radial do carpo. Função: Flexionar (para dentro) o pulso e os dedos das mãos.*



### A. Tensionar

Sente-se em uma cadeira ou banco e coloque as mãos no assento, junto aos lados do seu corpo, os dedos apontando para trás e os polegares tocados para os lados. Pressione, o quanto puder, os dedos para baixo e irá a frente, e tente levantar o corpo para cima e para trás, por 20 segundos.



### B. Alongar

Mantenha-se na mesma posição. Aperte com força as palmas das mãos contra assento. Lentamente, incline o tronco levemente para trás, com os braços esticados. Sinta a tensão na parte interna dos antebraços. Fique nesta posição por 20 segundos.

#### 14. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

*Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, Mm. palmar longo. Função: Flexionar os dedos e o pulso (para dentro).*



##### A. Tensionar

Junte os dedos de ambas as mãos e aperte-os com força, uns contra os outros, durante 20 segundos. As palmas das mãos devem estar ligeiramente separadas.

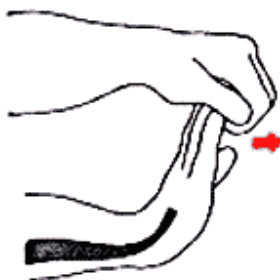


##### B. Alongar

Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.

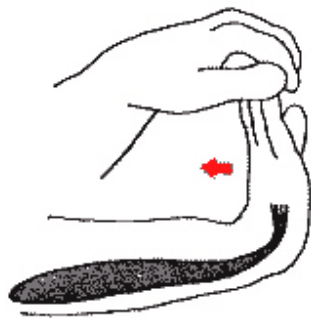
#### 15. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

*Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, m. palmar longo. Função: Flexionar os dedos e o pulso.*



##### A. Tensionar

Flexione o pulso para trás e aperte os dedos para a frente, o mais que puder, usando a outra mão como elemento de resistência, por 15 segundos.



### **B. Alongar**

Flexione o pulso para trás, usando a outra mão para puxar os dedos para trás e para cima. Fique nesta posição por 15 segundos. Depois faça o mesmo exercício com a outra mão.

## **17. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril**

*M. quadríceps femoral, m. iliopsoas. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.*



### **A. Tensionar**

Fique de pé sobre uma perna e apóie a mão em qualquer suporte. Flexione a outra perna para trás e segure o tornozelo com a mão. Pressione a parte inferior da perna para baixo, o mais que puder, contra a resistência que a mão exerce, durante 20 a 30 segundos.



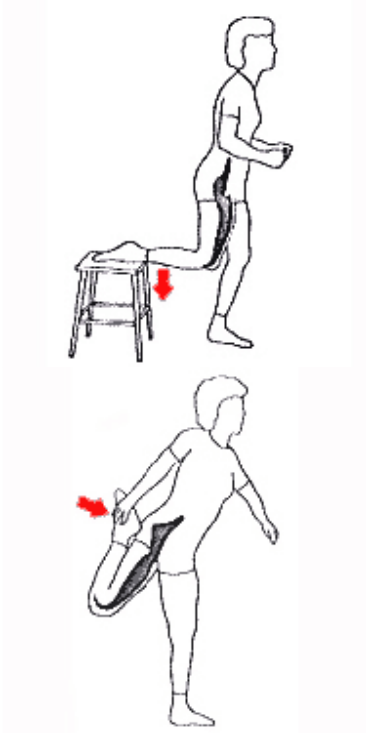
### **B. Alongar**

Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Puxe o pé para trás e para cima, o mais que puder, de forma que o calcanhar toque as nádegas e a tensão apareça na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

Conseqüentemente, o alongamento deveria ser feito, de preferência, com o auxílio da mão do lado oposto da perna que está sendo flexionada, a qual, passando por trás das costas, segura o pé e o levanta até tocar as nádegas. Usando a mão oposta à perna que se exercita, o joelho é flexionado em ângulo mais natural.

## **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, que o pé para trás, sobre uma cadeira ou barra. Pressione o pé baixo, o mais que puder. Tente empurrar a cadeira contra o chão 20 a 30 segundos. A perna que 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 cima até que o calcanhar toque as nádegas. Você sentirá a tensão na e anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

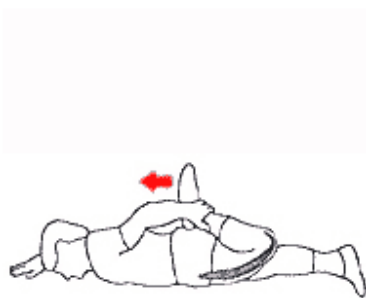
### **19. Músculos Anteriores da Coxa**

*M. -quadr(ceps femoral. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.*



#### **A. Tensionar**

Deite-se sobre o abdômen e segure o tornozelo com a mão. Pressione a perna flexionada, o mais que puder, contra a resistência exercida pela mão, durante 20 a 30 segundos.



#### **B. Alongar**

Puxe a parte inferior da perna para cima e para trás com a mão, até que o tornozelo toque suas nádegas. Sinta a tensão na parte anterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

### **20. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril**

*M. quadríceps femoral, m. iliopsoas. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.*



#### **A. Tensionar**

Fique de joelhos com os tornozelos estendidos para trás. Os dedos dos pés devem ficar esticados para trás. Incline o tronco, reto, para trás, e mantenha-o na posição em que você possa sentir a tensão na parte anterior da coxa, por 20 a 30 segundos.



#### **B. Alongar**

Incline o tronco um pouco mais para trás e apoie-se no chão com as mãos atrás do corpo. Levante os quadris, o mais que puder, e sinta a tensão na arte anterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Este exercício é feito com a parte inferior da perna na posição estendida e, portanto, pode ser combinado com os exercícios para os músculos que flexionam a articulação do pé para cima (veja Exercícios 43 e 44).

### **21. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)**

*M.biceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso (m. gracil, m. sartório).*

*Função :Estender (e mover para dentro) as articulações do quadril e flexionar a articulação do joelho.*



#### **A. Tensionar**

Fique de pé, com uma perna num banco ou outro objeto semelhante, e o joelho estendido. Mantenha o corpo bem reto, mas flexione levemente o joelho da outra perna. Pressione o calcanhar contra o banco, o mais que puder, e tente empurrá-lo contra o chão por 20 a 30 segundos. Sinta a tensão na parte posterior da coxa.



### **B. Alongar**

Flexione o quadril para a frente mantendo as costas retas, o que será mais fácil de fazer se você mantiver a cabeça erguida e as mãos nas costas. O alongamento é mais eficaz se você flexionar mais a perna que o sustenta. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Este exercício também pode ser feito com a perna levantada em diferentes alturas, usando diversos suportes como um banco, cadeira etc, até a altura do quadril.

## **22. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)**

*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, apóie-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 ruins. Se preferir, coloque as mãos nas costas. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

## **23. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)**

*M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteo mdximo. Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.*



#### A. Tensionar

De joelhos, incline o tronco para a frente, a fim de obter uma tensão máxima dos músculos posteriores das coxas. Mantenha esta posição por 20 a 30 segundos. Você manterá o equilíbrio com o auxílio de seu companheiro de exercícios, que segurará seus pés no chão, ou colocando-os sob um móvel pesado, ou algo semelhante.



#### B. Alongar

Sente-se, com as pernas estendidas para a frente e os joelhos levemente flexionados. Estenda os braços para a frente e, se preferir, segure as panturrilhas. Mantenha as costas bem retas! Sinta o alongamento na parte posterior das coxas e permaneça nesta posição por 20 a 30 segundos.

### 24. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

*M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteo máximo.*

*Função: Estender o quadril e flexionar o joelho.*

#### A. Tensionar

Sente-se no chão, com as pernas estendidas para a frente, apoiando-se nas mãos colocadas atrás do seu corpo. Coloque uma perna no ombro do companheiro de exercícios e pressione-a fortemente para baixo, durante 20 a 30 segundos.



#### B. Alongar

Seu companheiro de exercícios criará um alongamento passivo, levantando levemente sua perna e empurrando-a para cima. Ao mesmo tempo, seu companheiro empurrará seu joelho para baixo, para mantê-lo reto. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



### 25. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões) O Método dos Antagonistas

*M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso. Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.*



#### **A. Tensionar**

Tensione a musculatura do joelho na parte anterior das coxas, flexionando os joelhos, sem se apoiar, e mantenha-se nesta posição por 20 a 30 segundos (posição de esquiador).



#### **B. Alongar**

Alongue passivamente os músculos da parte posterior da coxa, inclinando o tronco e os braços para a frente e para baixo. Você pode segurar a parte inferior das pernas na parte mais baixa possível. Isto facilitará a você manter as costas retas.

Alternativa: O exercício de alongar também pode ser feito na posição sentada, conforme mostrado no Exercício 23.

### **26. Músculos Posteriores das Coxas, Músculos Inferiores das Costas e Músculos das Nádegas**

*M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. Semimembranoso, M. glúteo máximo, m. adutor magno.* Função: Estender o quadril.

#### **A. Tensionar**

Deite-se de costas, ereto e com a cabeça descansando no chão. Flexione uma perna e segure o joelho com as mãos entrelaçadas. Pressione o joelho para baixo, o mais que puder, contra a resistência das mãos, durante 20 a 30 segundos.



#### **B. Alongar**

Puxe a perna flexionada para cima, o mais próximo possível da cabeça, com auxílio das mãos entrelaçadas. Mantenha as costas retas e a cabeça no chão. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



Variação: Você pode modificar este exercício virando a perna flexionada para o lado oposto do peito.

### **27. Músculos Anteriores, Posteriores e Externos da Coxa e os Músculos das Nádegas**

*M. bíceps femoral, porção longa, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteos máximo, médio & mínimo, m. tensor da fáscia lata. Função: Estender o quadril, girá-lo para dentro e movimentá-lo para fora.*



#### **A. Tensionar**

Sente-se no chão, de preferência encostado em algum suporte, e flexione uma perna em ângulo para cima, contra o peito. Segure o tornozelo com uma das mãos. Com a outra, segure o joelho. Estenda outra perna, reta, para a frente. Pressione com força, para baixo, o joelho e a parte inferior da perna que está flexionada contra a resistência exercida pelas mãos, durante 20 segundos.



#### **B. Alongar**

Puxe a perna para cima, contra o peito, com as duas mãos, e fique nesta posição por 20 segundos. Tome cuidado para que o joelho não receba nenhuma pressão. A tensão será sentida na parte posterior da coxa.

Se o alongamento não for sentido adequadamente na posição sentada, este exercício pode ser feito na posição deitada (veja Exercício 28).

### **28. Músculos Anteriores, Posteriores e Externos da Coxa e os Músculos das Nádegas**

*M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteos máximo, médio & mínimo, m. tensor da fáscia lata. Função: Estender o quadril, girá-lo para dentro e movimentá-lo para fora.*



#### **A. Tensionar**

Deite-se de costas e traga a perna flexionada para cima contra o peito. Segure o tornozelo com uma mão e o joelho com a outra. Pressione a perna para baixo e para fora contra a resistência oferecida pelas mãos, por 20 segundos. Mantenha a outra perna esticada. -



### **B. Alongar**

Puxe a perna para cima, contra o peito, o mais que puder, e mantenha-a nesta posição por 20 segundos, com a perna mais ou menos cruzando o peito. A outra perna deve ficar esticada, reta, no chão.

Nenhuma força ou pressão deverá ser exercida sobre o joelho. A tensão será sentida na parte posterior da coxa.

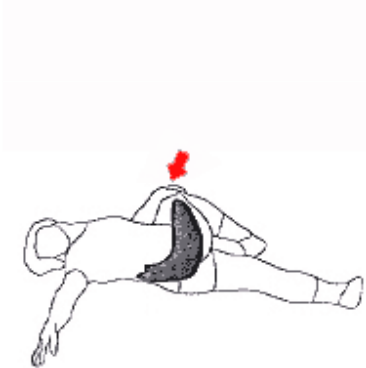
### **29. Músculos Externos do Quadril**

*M.tensor da fáscia lata, m. glúteos médio & mínimo, m. gêmeos sup. & inf., m. piriforme, m. quadrado femoral, m. obturatórios int. & ext. Função: Empurrar o quadril para fora.*



### **A. Tensionar**

Deite-se de costas e dobre uma perna em ângulo de 90º graus. Pressione a coxa para fora, o mais que puder, por 20 segundos, usando as duas mãos ou uma parede como elemento de resistência. Mantenha os pés e os tornozelos relaxados.



### **B. Alongar**

Deixe a perna para cima da perna esticada no chão, usando a mão do lado oposto. Fique nesta posição por 20 segundos, com os ombros tocando o chão, O outro braço deve estar estendido lateralmente e a cabeça virada para mão estendida.

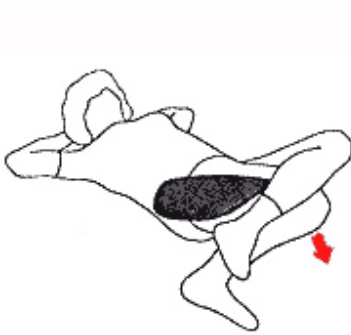
### **30. Músculos Externos do Quadril e Músculos das Nádegas**

*M. tensor da fáscia lata, m. sartório, m. piriforme, m. gêmeos sup. & inf., m. Obturatório int., m. glúteos médio & mínimo. Função: Mover o quadril para fora e girá-lo para fora. "Alongamento da secretária." Este exercício deveria ser feito após o alongamento da virilha (veja Exercícios 3 1-35).*



#### 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.

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

*M. adutores longo & 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.

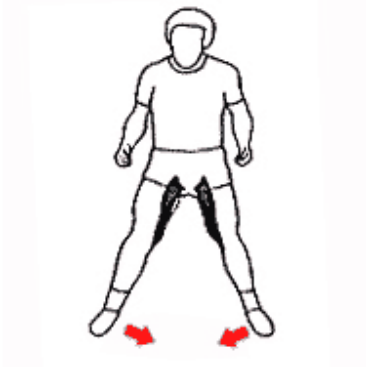


#### B. Alongar

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. tensão será sentida na parte interna das coxas.

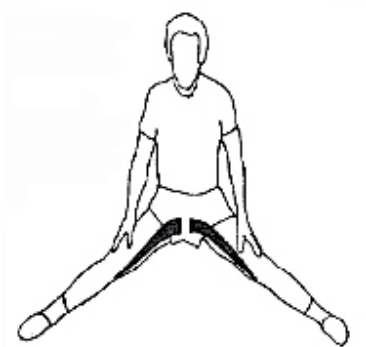
### 32. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

*M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).*



#### **A. Tensionar**

De pé, abra bem as pernas e, se possível, apóie-se numa barra, mesa ou cadeira. Tensione a parte interna das coxas, pressionando a parte interna dos pés para baixo e para dentro, o mais que puder, por 20 a 30 segundos.



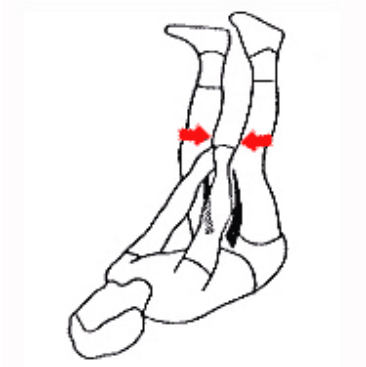
#### **B. Alongar**

Faça os pés deslizarem para fora, lateralmente, e pare na posição extrema que alcançar, por 20 a 30 segundos.

Desta posição extrema, outro movimento idêntico pode ser feito, afastando os pés um pouco mais, para fora, como no Exercício 31.

### **33. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)**

*M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).*



#### **A. Tensionar**

Deite-se de costas, com as pernas levantadas retas, contra a parede. Pressione as pernas juntas, o mais que puder, com, por exemplo, as mãos entre os joelhos, por 20 a 30 segundos.

Sugestão: A posição de partida é facilmente atingida colocando as nádegas a 10 ou 15 centímetros da parede, as pernas para um lado. Depois, levante as pernas. Use uma superfície que não escorregue.



#### **B. Alongar**

Abra as pernas, vagarosamente, o mais que puder. Permaneça, passivamente, com as pernas retas e os calcanhares contra a parede, por 20 a 30 segundos. A parede, que serve de apoio, facilita manter o alongamento por um tempo maior e numa posição estável e relaxada.

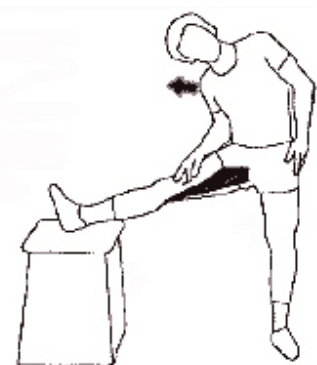
### **34. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)**

*M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).*



#### **A. Tensionar**

Fique de pé, apóie-se sobre uma perna e mantenha a outra perna esticada para o lado, com o calcanhar em cima de um banco, uma cadeira alta ou outro objeto semelhante. Pressione o calcanhar para baixo, o mais que puder, e tente empurrar o banco contra o chão, por 20 a 30 segundos. Mantenha o tronco e a perna que o sustenta voltados para a frente. Você pode se apoiar, com a mão oposta, na parede, no encosto de uma cadeira etc.



#### **B. Alongar**

Flexione o tronco lentamente para o lado da perna levantada e permaneça nesta posição, por 20 a 30 segundos. Para aumentar o efeito do alongamento, você pode flexionar levemente o joelho da perna que o sustenta.

### **35. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)**

*M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).*



#### **A. Tensionar**

Fique de pé, com uma perna flexionada quase em ângulo reto (90° graus) e a outra perna esticada, reta, para um lado. Pressione o mais que puder a perna esticada contra o chão, por 20 a 30 segundos, e sinta a tensão na parte interna da coxa. A perna flexionada pode servir de apoio para as mãos.

Alternativa: Esta parte do exercício também pode ser feita de joelhos, com as mãos apoiadas contra uma parede, uma cadeira ou outro objeto semelhante.



#### **B. Alongar**

Faça a perna que está esticada para o lado deslizar mais e/ou flexione mais a perna que suporta seu corpo. Mantenha as costas retas. Sinta a tensão na parte interna da coxa. Mantenha a posição por 20 a 30 segundos.

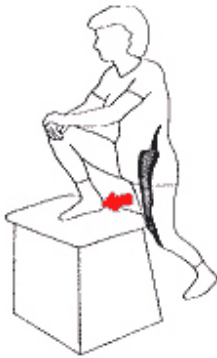
### **37. Músculos Flexores do Quadril**

*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 apoie 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.

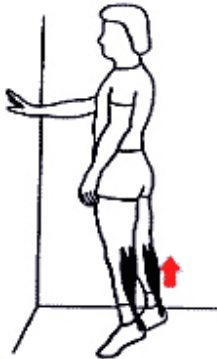


#### **B. Alongar**

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.

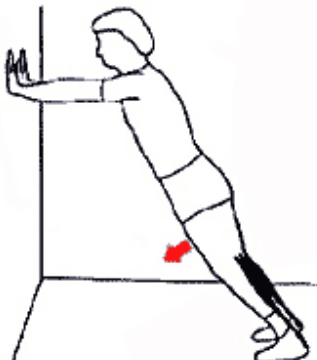
### **39. Músculos da Panturrilha**

*M. gastrocnêmio + m. sóleo, m. fibular longo & breve, m. tibial posterior, m. flexor longo dos dedos, m. longo do hálux. Função: Flexionar (para baixo) todas as articulações do pé e do tornozelo.*



#### **A. Tensionar**

De pé, fique na ponta dos pés o mais alto possível, durante 20 a 30 segundos. Apóie-se com a mão na parede, por exemplo, para manter o equilíbrio. Para obter melhores resultados, empurre as mãos, na direção oposta, com os braços levantados, contra a parede, porta, barra etc.



#### **B. Alongar**

De pé, com os pés juntos, incline o tronco reto para a frente contra uma parede, árvore etc. Procure apoiar-se neste suporte, inclinando-se o mais possível, a fim de que a tensão seja sentida na panturrilha. Fique nesta posição por 20 a 30 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 a 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

### **41. Músculos da Panturrilha e o Tendão de Aquiles com o Joelho Flexionado**

*M. sóleo, m. fibular longo & breve, m. flexor longo dos dedos, m. flexor longo do hálux, m. tibial posterior. Função: Flexionar (para baixo) o pé e o tornozelo.*



#### **A. Tensionar**

Incline-se, na posição de "andar", contra uma barra, parede ou árvore, com a perna de trás flexionada e o pé 60 centímetros afastado do apoio. Pressione os dedos do pé contra o chão, com a maior força possível, por 20 a 30 segundos.



#### **B. Alongar**

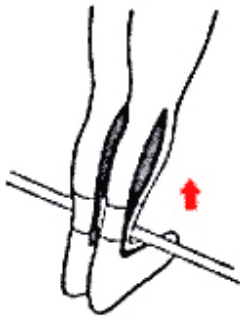
Incline o quadril e flexione o joelho da perna de trás para a frente, de forma que o alongamento seja sentido na parte inferior da panturrilha. Mantenha o calcanhar no chão por 20 a 30 segundos.

Alternativa: O "Alongamento de Aquiles" também pode ser feito de joelhos, com uma

perna de cada vez e o outro tornozelo estendido contra o chão, com os dedos dos pés apontados para trás. Flexione a perna para a frente e, com a planta do pé no chão, levante o calcanhar 1 ou 2 centímetros do chão. Depois, mova a coxa para a frente, num movimento suave, de forma que o alongamento seja sentido no tendão de Aquiles. Fique nesta posição por, no mínimo, 15 segundos, com as mãos apoiadas no chão, na frente do corpo.

#### 42. Músculos da Panturrilha — o Método dos Antagonistas

*M. tríceps da panturrilha, m. tibial posterior, m. fibular longo & curto, m. flexor longo dos dedos, m. flexor longo do hálux.* Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo, as articulações do metatarso e dos dedos dos pés.



##### A. Tensionar

Tensione os músculos extensores do pé (que exercem efeito contrário aos músculos da panturrilha), com a maior força possível, contra uma resistência, por exemplo, de pé sobre os calcanhares e levantando os dedos o mais que puder, usando, de preferência, um móvel pesado ou uma barra como resistência.

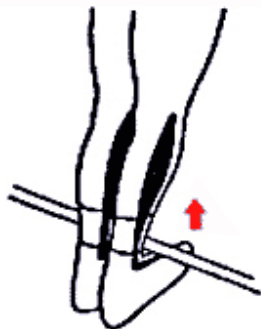


##### B. Alongar

Alongue-se passivamente, sentando-se calcanhares e com os dedos dos tocando o chão, por 20 a 30 segundos.

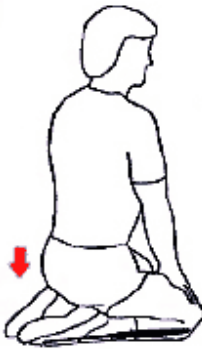
#### 43. Músculos Anteriores da Parte Inferior da Perna

*M. tibial anterior, m. extensor longo dos dedos, m. extensor longo do hálux.* Função: Flexionar para cima (estender) o tornozelo e as articulações dos dedos dos pés.



##### A. Tensionar

Tensione os músculos extensores do (que exercem efeito contrário aos músculos da panturrilha), com a maior força possível, contra uma resistência, por exemplo, de pé sobre os calcanhares e levantando os dos o mais que puder, usando, de preferência, um móvel pesado ou uma barra como resistência.



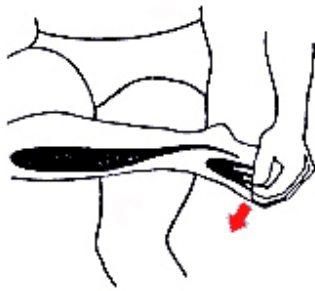
#### **B. Alongar**

Sente-se sobre os calcanhares com os dedos dos pés retos para trás. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos. O exercício pode ser mais eficaz se você inclinar o corpo para trás.

Sugestão: Este exercício poderia ser combinado, de preferência, com o Exercício para os músculos flexores do quadril e músculos anteriores da coxa.

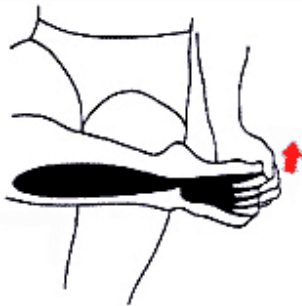
#### **44. Os Flexores Superiores dos Dedos dos Pés (Extensores)**

*M. extensor longo dos dedos, m. extensor longo do hálux, m. extensor cu 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 o pé um pouco para dentro. Segure a parte de cima dos dedos 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 26 a 30 segundos.

#### **45. Os Flexores Inferiores dos Dedos dos Pés**

*M. flexor longo & curto dos dedos, m. flexor longo & curto do hálux, mm. lumbricais. Função: Flexionar (para baixo) as articulações do metatarso, as articulações básicas dos dedos dos pés (MTP) e as articulações dos dedos dos pés (PJP, DIP).*



#### **A. Tensionar**

Sente-se, com uma perna em ângulo sobre a coxa da outra perna. Pressione os dedos do pé para baixo o mais fortemente possível, usando a mio do mesmo lado como elemento de resistência. O tornozelo fica no ângulo para cima. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



#### **B. Alongar**

Mova os dedos do pé, passivamente, para cima, o mais que puder, puxando todos os dedos para cima, com a mão. O tornozelo também ficará em ângulo a cima. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

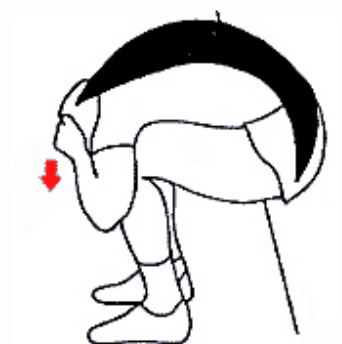
### **46. Músculos Profundos das Costas os Extensores**

*Mm. eretores da espinha = m iliocostal cervical, torácico & lombar + m. longo cervical, torácico & da cabeça + m. semi-espinhal da cabeça, Mm. interespinhais, m. espinhal.*  
 Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



#### **A. Tensionar**

De pé, com a região lombar apoiada em uma parede, incline o tronco ligeiramente para a frente e mantenha os joelhos levemente flexionados. Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione, com força, as costas para trás, usando as mãos por exemplo, a parede, como elemento de resistência, por 20 a 30 segundos



#### **B. Alongar**

Flexione as costas para a frente (com o auxílio das mãos) e sinta a tensão ao longo da espinha dorsal. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este exercido também pode ser feito na posição sentada, com joelhos flexionados e a cabeça entre os joelhos.

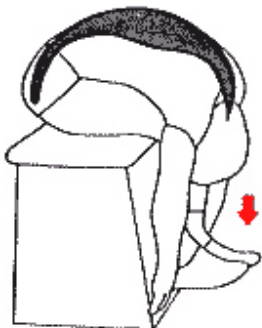
#### 47. Músculos Extensores das Costas

*Mm. eretores do tronco, m. trapézio. Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.*



##### A. Tensionar

“Posição de remar”: Sente-se e segure o assento da cadeira, banco etc. Incline-se lentamente para trás e tente, com a maior força possível, mover o assento sob seu corpo para trás, por 20 a 30 segundos.

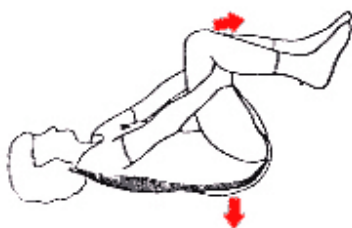


##### B. Alongar

Curve-se lentamente para a frente e para baixo, partindo da cintura. Fique posição por 20 a 30 segundos.

#### 48. Músculos Profundos das Costas a Região Extensora

*Mm. eretores da espinha. Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.*



##### A. Tensionar

Deite-se de costas, levante os joelhos e, flexionando-os, coloque as mãos sob eles. Pressione as nádegas contra o chão e pressione os joelhos para baixo, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por aproximadamente 20 segundos.

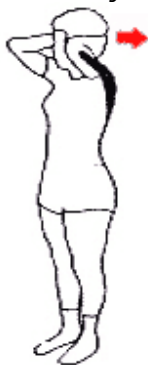


##### B. Alongar

Puxe os joelhos para cima, o mais puder, Contra o queixo, e fique nesta posição por 20 segundos

#### 49. Músculos do Pescoço

*Mm. iliocostal cervical, m. longo da cabeça & cervical, m. semi-espinhal da i, cervical & torácico, Mm. profundo da nuca = mm. reto posterior - & maior da cabeça + mm. oblíquo superior & inferior da cabeça, mm interespinhal, m. multífido cervical, m. esplênio da cabeça & cervical. Função: Flexionar a cabeça para trás.*



##### A. Tensionar

Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione a cabeça, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por 20 segundos.



##### B. Alongar

Incline a cabeça para a frente e pressione-a para baixo com as mãos, cuidadosamente, de tal forma que o encoste no peito. Sinta o alongamento no pescoço e fique nesta posição por 20 segundos.

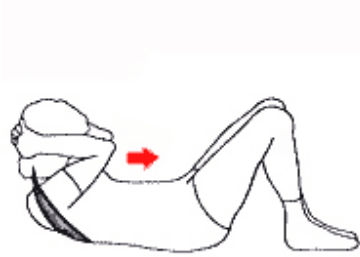
#### 50. Músculos Superiores das Costas e do Pescoço

*Mm. eretores da espinha, Mm. profundos da nuca, M. esplênio da cabeça & cervical, M. transverso-espinhal. 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 te com o auxílio das mãos entrelaçadas na nuca, de forma que o alongamento seja sentido nos , músculos do pescoço e na parte de das costas. Fique nesta posição aproximadamente 20 segundos.

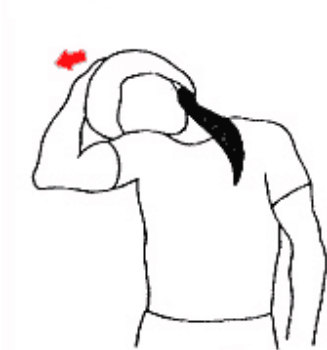
## **51. Músculos Laterais do Pescoço**

*M. escaleno anterior, médio & posterior. M. esplênio da cabeça & cervical, M. reto lateral da cabeça, M. espinhal da cabeça & cervical, M. semi-espinhal da cabeça & cervical, Mm. intertransversários. Função: Flexionar o pescoço para os lados.*



### **A. Tensionar**

Incline a cabeça ligeiramente para o lado e depois pressione-a na direção do ombro oposto. A mão colocada na cabeça será o elemento de resistência. A tensão deve manter-se por 20 segundos, aproximadamente.



### **B. Alongar**

Com a mão, puxe a cabeça para a posição flexionada, o mais que puder, cuidadosamente. Sinta o alongamento e fique nesta posição, por aproximadamente 20 segundos.

## **52. Músculos Laterais do Corpo**

*M. torácico espinhal, M. oblíquo abdominal externo & interno, M. quadrado lombar, (m. tríceps braquial). Função: Flexionar os lados superiores e inferiores da coluna vertebral.*



#### **A. Tensionar**

Fique de pé, de lado para a parede, com os pés separados. Levante o braço próximo da parede o mais alto que puder e pressione o dorso da mão e o braço por 10 ou 15 segundos, contra a parede.



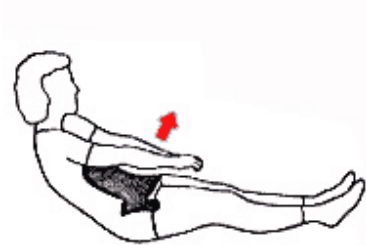
#### **B. Alongar**

Incline-se para o lado suavemente, a partir da cintura, mantendo o braço esticado para o alto e sobre a cabeça. Coloque a outra mão no quadril para apoiar-se, e mantenha o alongamento, quando puder senti-lo, durante 10 ou 15 segundos. A tensão será sentida na parte lateral corpo. Respire quando estiver se alongando.

Nota: Saia do alongamento lentamente, sem movimentos bruscos.

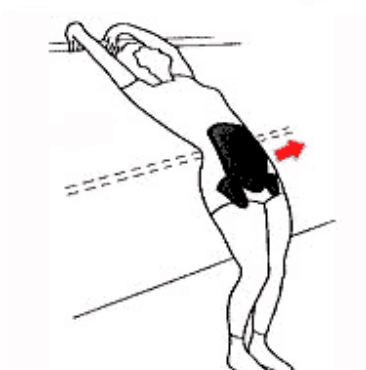
### **53. Músculos Abdominais**

*M. reto abdominal huvudsakligen, dessutom, m. oblíquo abdominal externo & interno, m. psoas maior & menor. Função: Flexionar (para a frente) o peito e a parte baixa das costas.*



#### **A. Tensionar**

Tensione os músculos abdominais, deitando-se de costas e levantando o corpo até formar um ângulo de 30 us do chão. Pare e fique nesta posição por 20 a 30 segundos. Mantenha as mãos sobre as coxas e joelhos levemente flexionados.



#### **B. Alongar**

Flexione o tronco para trás, de preferência sobre um suporte para suas costas a, mesa etc.) colocado a uns 10 centímetros acima do umbigo. Se não nenhum destes suportes, apóie as mãos numa parede atrás de você. e nesta posição por 20 a 30 segundos.

### **54. Músculos Externos da Coxa (Tendões)**

*Trato iliotibial, m. tensor da fáschia lata, mm. Glúteo médio & mínimo, m. piriforme, fáschia*

*glútea. Função: Mover a perna para fora, no quadril.*



**A. Tensionar**

De pé, apóie-se numa parede ou em outro objeto alto e estável. incline-se, com o braço esticado que será exercitado. Flexione levemente a outra perna (da frente) e coloque a perna (de trás) atrás da perna que o sustenta e na posição de lado. Pressione a parte de fora do pé contra o chão, por 10 a 15 segundos.



**B. Alongar**

Relaxe e coloque o outro braço na cintura. Flexione a região do quadril para o lado na direção da parede/suporte e incline-se na posição do alongamento, com o braço de apoio esticado. O lado que será exercitado formará um "C" invertido. Sinta o alongamento no quadril e na parte externa da coxa. Fique nesta posição por 20 segundos.