



Exercite-se!



Este pôster contou com a colaboração dos professores Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery, Cíntia Detsch Fonseca.



**SERVIÇO DE FISIATRIA
E REABILITAÇÃO**

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br



Exercícios para **Coluna Lombar**

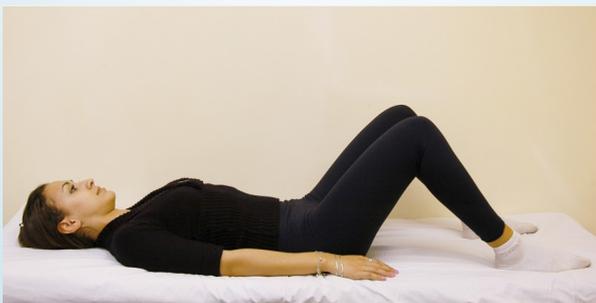
HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



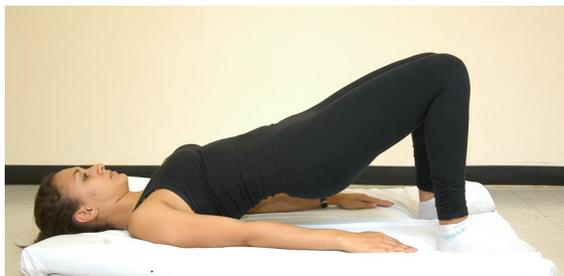
O programa de exercícios deve ser iniciado com 5 repetições de cada exercício, aumentando gradativamente até atingir 10 repetições. O ideal é realizá-lo no mínimo 3 vezes por semana.

Este programa deve ser orientado por um Profissional de Saúde habilitado.

- 1** Deitado de costas, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e braços ao lado do corpo: contrair o abdômen e as nádegas, empurrando a coluna lombar contra o solo, soltando o ar durante a contração. Relaxar inspirando.



- 2** Deitado de costas, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e braços ao lado do corpo: contrair o abdômen e as nádegas e elevar o quadril. Descer lentamente, primeiro as costas e depois as nádegas.



- 3** Deitado de costas, joelhos flexionados, segurar os joelhos com as mãos: puxar os joelhos na direção do peito. Manter 20 segundos e relaxar sem soltar as pernas.



- 4** Deitado de costas, joelhos flexionados, pés apoiados no solo e mãos na nuca: inspirar, elevar o tronco soltando o ar lentamente, voltar inspirando.



- 5** De quatro apoios, cotovelos estendidos, elevar a coluna lombar e relaxar, mobilizando o quadril.



- 6** De quatro apoios, sentar nos calcanhares, relaxando e alongando os braços e o tronco. Manter 20 segundos e soltar.

