

6 Em pé, uma das mãos apoiada numa parede. Com a mão livre, puxar o pé do mesmo lado na direção das nádegas. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.



7 Em pé, de frente para uma parede, um dos pés apoiados sobre um banquinho, a outra perna estendida e calcanhar fixo no solo. Deslocar o peso do corpo à frente levando o joelho na direção da parede e forçando o quadril, sentir o alongamento na região da virilha da perna que está no chão. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.

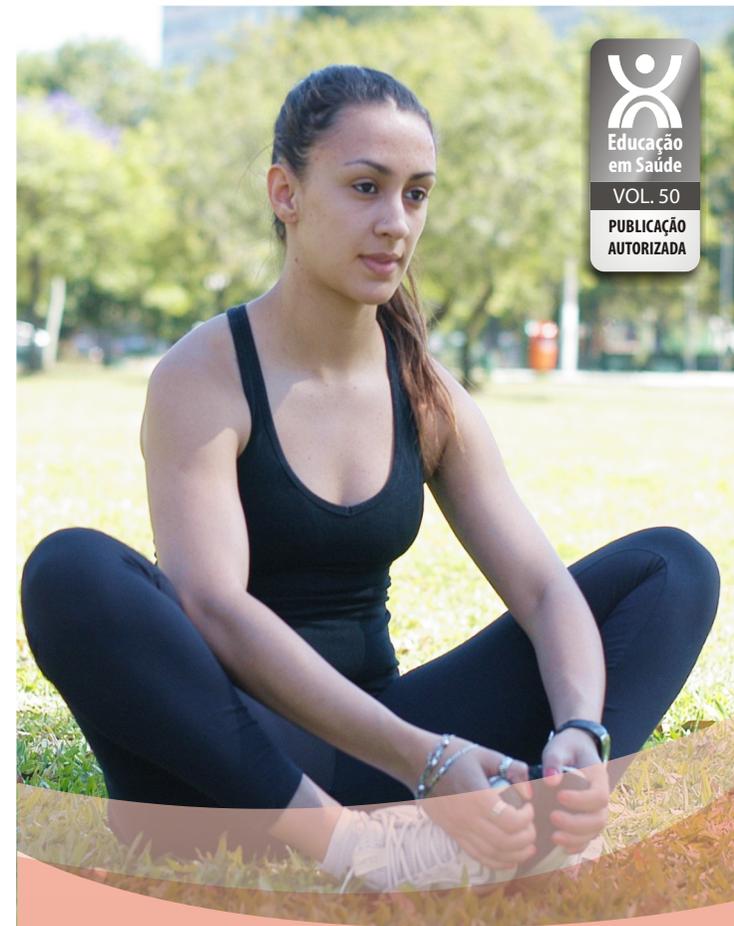


Este pôster contou com a colaboração dos professores Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery, Cíntia Detsch Fonseca.



**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 **Cintura Pélvica**



Alongue-se

- 1** Deitado de barriga para cima, membros inferiores (pernas) flexionados (dobrados). Puxar um dos membros inferiores contra o tronco estendendo o outro. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com o outro.



- 2** Deitado de barriga para cima, membros inferiores flexionados sobre o tronco. Colocar as mãos na região interna dos joelhos e forçar as pernas para fora. Manter 20 segundos e relaxar.



- 3** Deitado de barriga para cima, membros inferiores flexionados. Cruzar uma das pernas sobre a outra, com a mão contrária puxar o joelho na direção do ombro contrário. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.



- 4** Sentado, pernas flexionadas com a planta dos pés se tocando. Com as mãos, segurar os tornozelos. Com os cotovelos, forçar os joelhos para fora ao mesmo tempo em que puxa o corpo para frente com as mãos. Manter 20 segundos e relaxar.



- 5** Sentado, uma perna flexionada e a outra estendida, costas retas. Levar as duas mãos na direção do pé da perna que está estendida. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.

