



*Alongue-se*

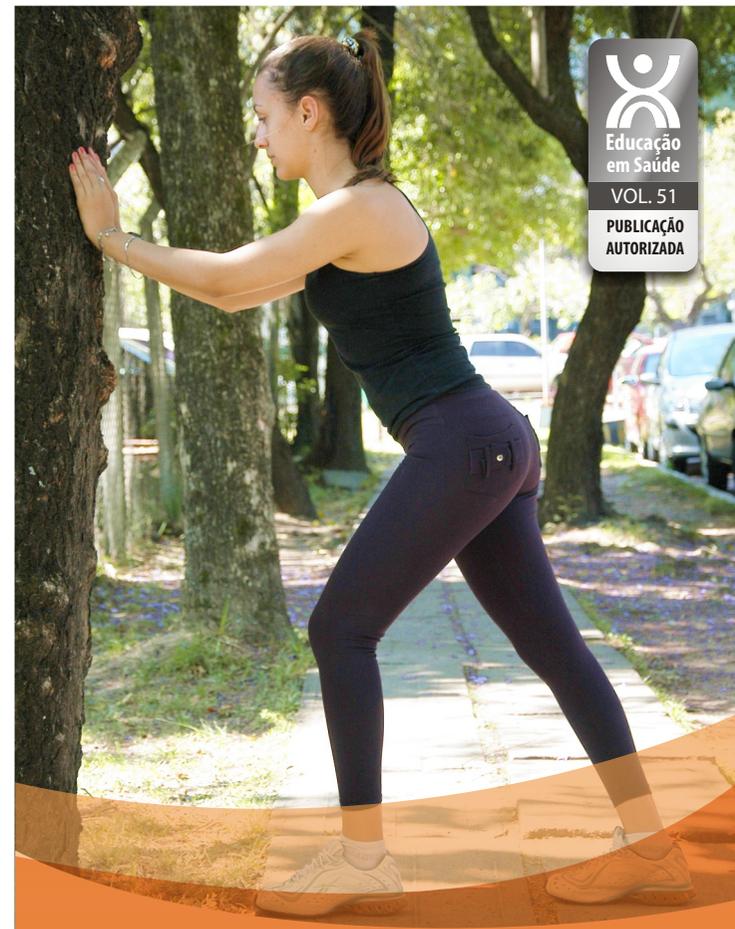


Este pôlder contou com a colaboração dos professores Antônio Cardoso dos Santos, Marcio Roberto Martini, Rosane Maria Nery, Cíntia Detsch Fonseca.



**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](http://www.hcpa.edu.br)



  
Educação  
em Saúde  
VOL. 51  
PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA

Exercícios para  
**Membros  
Inferiores**



**1** Deitado de barriga para cima, joelhos flexionados, cruzar a perna esquerda sobre a direita e puxar com a mão direita o joelho na direção do ombro direito. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.



**2** Deitado de barriga para cima, joelhos flexionados, cruzar a perna direita sobre a esquerda. Colocar a mão direita entre as pernas e juntamente com a mão esquerda, puxar o joelho esquerdo em direção ao peito. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com o outro lado.



**3** 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.



**4** 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.



**5** Em pé, de frente para uma parede, mãos apoiadas na mesma, um pé na frente outro atrás, flexionar o joelho da frente mantendo o de trás estendido, calcanhar no chão. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir flexionando um pouco o joelho da perna de trás, sem tirar o calcanhar do chão. Manter 20 segundos e relaxar. Repetir com a outra perna.



**6** 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.

