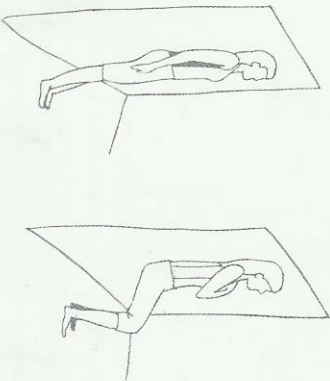


FORTALECIMENTO

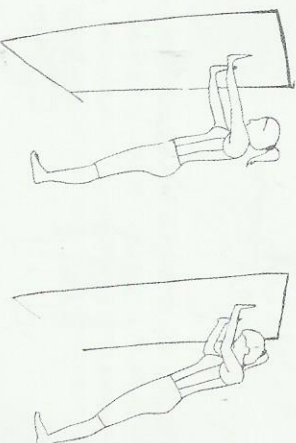
Posicione-se em pé com a coluna e a cabeça apoiadas na parede e as pernas um pouco afastadas, como mostra a figura.

Inicie movimentos de subir e descer lentamente, movendo somente as pernas, deslizando o corpo na parede. Esse tipo de exercício fortalece a musculatura da perna.



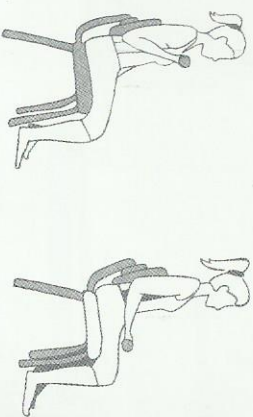
Nº de séries
 Nº de repetições

Sentado em uma cadeira com a coluna apoiada, segure um pesinho em uma das mãos e eleve-o devagar em direção ao ombro. Repita o mesmo procedimento com o outro braço, assim que terminar a série do braço anterior.



Nº de séries
 Nº de repetições

Com as mãos apoiadas na parede, os pés afastados e o tronco ereto, lance o peso do seu corpo contra a parede sustentando-o pelos braços, de modo similar a uma flexão.



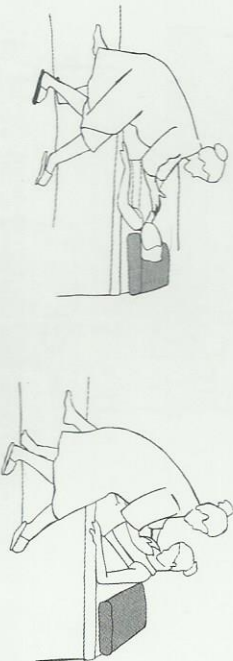
Nº de séries
 Nº de repetições

08

TRANSFERÊNCIA

Deite-se com as pernas pendentes e um braço apoiado no ombro do ajudante.

O ajudante posiciona-se ao seu lado, coloca uma mão acima do tórax e a outra abaixo do ombro. A partir dessa posição, ele(a) o ajudará a sentar-se.



O ajudante posiciona-se ao seu lado com uma mão na região das nádegas e a outra acima do joelho. Incline seu corpo para frente e impulsione-se para levantar, com auxílio do ajudante.



Sentado na cama, apoie os braços no ombro do ajudante.

O ajudante coloca uma das pernas entre as suas e as mãos na região das nádegas. Em seguida, jogue o peso do seu corpo para a frente e, com auxílio do ajudante, levante-se.



09