

1º Plano semanal – Intensidade mínima

Protocolo de Exercício Físico para indivíduos com Dor Lombar Crónica de origem não específica

	Aquecimento	Exercícios	Alongamentos	Relaxamento
2ª feira	<p>Caminhar 1 minuto + Abrir/fechar braços Rodar os ombros para a frente Rodar os ombros para trás Rodar os punhos Caminhar em pontas dos pés Repetições: 6 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para baixo, com uma almofada debaixo da barriga Exercício: Contrair o transverso, aperte a barriga, e aperte as nádegas (apertar o rabo) Repetições: 20 vezes (10+10); aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima Alongamento: Dobre e puxe a perna esquerda para cima Dobre e puxe a perna direita para cima Repetições: 3 vezes cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>
3ª feira	<p>Caminhar 1 minuto + Abrir/fechar braços Rodar os ombros para a frente Rodar os ombros para trás Rodar os punhos Caminhar em pontas dos pés Repetições: 6 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima Exercício: Contrair o transverso e levantar o rabo do chão (fazer a ponte) Repetições: 6 (3+3) vezes, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Sentado no chão Alongamento: Alongar as costas e pernas, tentando alcançar com as suas mãos as pés Repetições: 3 vezes, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>
4ª feira	<p>Caminhar 2 minutos + Abrir/fechar braços Rodar os ombros para a frente Rodar os ombros para trás Rodar os punhos Caminhar em pontas dos pés Caminhar em calcanhares Repetições: 6 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão Exercício: Contrair o transverso e levantar o pé direito do chão (joelho dobrado); Contrair o transverso e levantar o pé esquerdo do chão (joelho dobrado) Repetições: 10 vezes cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima Alongamento: Alongar os braços para trás Repetições: 3 vezes, aguentar 15 segundos cada repetição</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>

<p>5 feira</p>	<p>Caminhar 2 minutos + Abrir/fechar braços Rodar os ombros para a frente Rodar os ombros para trás Rodar os punhos Caminhar em pontas dos pés Caminhar em calcanhares Repetições: 6 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para baixo Exercícios: Contrair transverso e nádegas Suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (fazer a prancha) Repetições: 6 (3+3) vezes, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Em pé Alongamento: Alongue as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés Repetições: 3 vezes, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>
<p>6ª feira</p>	<p>Caminhar 2 minutos + Abrir/fechar braços Rodar os ombros para a frente Rodar os ombros para trás Rodar os punhos Caminhar em pontas dos pés Caminhar em calcanhares Repetições: 6 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), dobrar as pernas Exercício: 1º Contrair o transverso e levantar o joelho esquerdo, sem tirar os pés um do outro. 2º Contrair o transverso e levantar o joelho direito, sem tirar os pés um do outro. Repetições: 5 vezes em cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima Alongamento: Dobre e puxe a perna esquerda para cima Dobre e puxe a perna direita para cima Repetições: 3 vezes cada perna, aguentar 15 segundos cada repetição</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>
<p>Sábado</p>	<p>Dar uma caminhada de 8/10 minutos</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima, com os pés apoiados no chão Exercício: Contrair o transverso, “cole” o umbigo às costas Repetições: 10 vezes, aguarde 10 segundos</p>	<p>Posição: Sentado numa cadeira Alongamento: Rode o tronco para a sua direita e depois para a sua esquerda Repetições: 3 vezes, aguentar 10 segundos</p>	<p>Deitado de barriga para cima, respire profundamente Feche os olhos e por partes sinta os seus pés, depois pernas, mãos, braços, pescoço, cabeça e tronco, e relaxe cada parte do seu corpo.</p>
<p>Domingo</p>	<p>Fazer uma actividade diferente (sugestões: ir fazer um piquenique, ir passear ao parque, ler um livro, fazer um bolo)</p>			