

4º Plano semanal – Intensidade Moderada

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

	Aquecimento	Exercícios	Alongamentos	Relaxamento
2ª feira	<p>Caminhar 3 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 Tocar com as mãos nos pés (dobrar costas à frente) Repetições: 12 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), pernas esticadas Exercício: 1º Contrair o transverso e levantar/esticar a perna direita 2º Contrair o transverso e levantar/esticar a perna esquerda Repetições: 9 vezes (3+3+3) cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Sentado numa cadeira, pés apoiados no chão Alongamento: Rodar as costas para a direita Rodar as costas para a esquerda Repetições: 3 vezes cada, 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>
3ª feira	<p>Caminhar 3 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 Tocar com as mãos nos pés (dobrar costas à frente) Repetições: 12 vezes cada</p>	<p>Posição: Em pé Exercício: Contrair o transverso e agachar Repetições: 12 (4+4+4), aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Sentado no chão Alongamento: Alongar as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés Repetições: 3 vezes, aguentar 30 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 3 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 Tocar com as mãos nos pés (dobrar costas à frente) Repetições: 12 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão Exercício: Contrair o transverso e levantar o rabo do chão (fazer a ponte) Repetições: 12 vezes (4+4+4) cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Em pé Alongamento: Alongar as costas para a frente, Rodar primeiro para a direita e depois para a esquerda, voltar ao meio e levantar Repetições: 3 vezes cada, 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 3 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 Tocar com as mãos nos pés (dobrar costas à frente) Repetições: 12 vezes cada</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para baixo Exercício: Contrair o transverso e as nádegas e Suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (fazer a prancha) Repetições: 12 vezes (4+4+4), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para baixo Alongamento: Alongar as suas costas, apoiando-se nos seus antebraços Repetições: 3 vezes cada, 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>6ª feira</p>	<p>Caminhar 3 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 Tocar com as mãos nos pés (dobrar costas à frente) Repetições: 12 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: 12 vezes (4+4+4) em cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para cima Alongamento: Dobrar o joelho esquerdo e puxar essa perna para a barriga Dobrar o joelho direito e puxar essa perna para a barriga Repetições: 3 vezes cada perna, aguentar 30 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 12/15 minutos</p>	<p>Posição: Deitado de barriga para baixo, almofada debaixo da barriga Exercício: Contrair o transverso e contrair as nádegas (apertar o rabo) Repetições: 30 vezes (10+10+10), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p>Posição: Em pé Alongamento: Alongar os braços para cima 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>Domingo</p>	<p>Fazer uma actividade diferente (sugestões: ir fazer um piquenique, ir passear ao parque, ler um livro, fazer um bolo)</p>			