

### 3º Plano semanal – Intensidade Moderada a Máxima

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

	Aquecimento	Exercícios	Alongamentos	Relaxamento
2ª feira	<p>Caminhar 5 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) <b>Repetições:</b> 10 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para cima, tronco e pés apoiados no chão <b>Exercício:</b> Contrair o transverso, tronco apoiado e levantar o pé direito (joelho esticado) Contrair o transverso, tronco apoiado e levantar o pé esquerdo (joelho esticado) <b>Repetições:</b> 20 vezes (10+10) cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Sentado no chão <b>Alongamento:</b> Alongar as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés <b>Repetições:</b> 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>
3ª feira	<p>Caminhar 5 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) <b>Repetições:</b> 10 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), dobrar as pernas <b>Exercício:</b> 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. <b>Repetições:</b> 12 vezes (4+4+4) em cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Sentado numa cadeira, pés apoiados no chão <b>Alongamento:</b> Rodar as costas para a direita Rodar as costas para a esquerda <b>Repetições:</b> 3 vezes cada, 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 5 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) <b>Repetições:</b> 10 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para baixo, almofada debaixo da barriga <b>Exercício:</b> Contrair o transverso e contrair as nádegas (apertar o rabo) <b>Repetições:</b> 30 vezes (10+10+10), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Em pé <b>Alongamento:</b> Alongar os braços para cima <b>Repetições:</b> 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>

<p><b>5 feira</b></p>	<p>Caminhar 5 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) <b>Repetições:</b> 10 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), pernas esticadas <b>Exercício:</b> 1º Contrair o transverso e levantar/esticar a perna direita 2º Contrair o transverso e esticar a perna esquerda <b>Repetições:</b> 12 vezes (4+4+4) cada perna Aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Em pé <b>Alongamento:</b> Alongar as costas para a frente, Rodar primeiro para a direita e depois para a esquerda, voltar ao meio e levantar para posição de pé <b>Repetições:</b> 3 vezes cada 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><b>6ª feira</b></p>	<p>Caminhar 5 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) <b>Repetições:</b> 10 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Em pé <b>Exercício:</b> Contrair o transverso e agachar  <b>Repetições:</b> 12 vezes (4+4+4), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para cima <b>Alongamento:</b> Dobrar o joelho esquerdo e puxar essa perna para a barriga Dobrar o joelho direito e puxar essa perna para a barriga <b>Repetições:</b> 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><b>Sábado</b></p>	<p>Dar uma caminhada de 20 minutos</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para baixo <b>Exercício:</b> Contrair o transverso e as nádegas e Suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (fazer a prancha)  <b>Repetições:</b> 12 vezes (4+4+4), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para baixo <b>Alongamento:</b> Alongar as suas costas, apoiando-se nos seus antebraços <b>Repetições:</b> 3 vezes cada 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><b>Domingo</b></p>	<p>Fazer uma actividade diferente (sugestões: ir fazer um piquenique, ir passear ao parque, ler um livro, fazer um bolo)</p>			