

## 2º Plano semanal – Intensidade Mínima a Moderada

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

	<b>Aquecimento</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Alongamentos</b>	<b>Relaxamento</b>
<b>2ª feira</b>	<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 <b>Repetições:</b> 8 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão <b>Exercício:</b> Contrair o transverso e fazer a ponte  <b>Repetições:</b> 8 vezes (4+4), aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Em pé  <b>Alongamento:</b> Alongar as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés <b>Repetições:</b> 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>
<b>3ª feira</b>	<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 <b>Repetições:</b> 8 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão <b>Exercício:</b> Contrair o transverso e levantar o pé direito do chão (joelhos esticado); Contrair o transverso e levantar o pé esquerdo do chão (joelho esticado) <b>Repetições:</b> 8 vezes (4+4) cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para cima  <b>Alongamento:</b> Alongar os braços para trás  <b>Repetições:</b> 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>
<b>4ª feira</b>	<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 <b>Repetições:</b> 8 vezes cada</p>	<p><b>Posição:</b> Deitado de barriga para baixo, com uma almofada debaixo da barriga <b>Exercício:</b> Contrair o transverso, aperte a barriga, e aperte as nádegas (apertar o rabo)  <b>Repetições:</b> 20 vezes (10+10); 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, 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><b>5 feira</b></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 <b>Repetições:</b> 8 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> 8 (4+4) vezes em cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Sentado numa cadeira Cruze as mãos no peito <b>Alongamento:</b> Rodar o tronco para a sua direita e depois para a sua esquerda  <b>Repetições:</b> 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><b>6ª feira</b></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 <b>Repetições:</b> 8 vezes cada</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> 8 vezes (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 12/15 minutos</p>	<p><b>Posição:</b> Sentado numa cadeira <b>Exercício:</b> Contrair o transverso, “cole” o umbigo às costas, mantendo-as direitas <b>Repetições:</b> 20 vezes (10+10), aguentar 10 segundos cada repetição</p>	<p><b>Posição:</b> Em pé, encostado a uma parede <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>Domingo</b></p>	<p>Fazer uma actividade diferente (sugestões: ir fazer um piquenique, ir passear ao parque, ler um livro, fazer um bolo)</p>			