

## EXERCÍCIOS PARA A COLUNA VERTEBRAL

### Exercício 1 - ROTAÇÃO DA BACIA PARA TRÁS (BÁSCULA DA BACIA OU "PELVIC TILT")



Deitado com os joelhos dobrados, aperte as nádegas uma contra a outra, tentando elevá-las levemente e ao mesmo tempo contrair a musculatura abdominal de maneira a que sua coluna lombar toque com força a superfície em que está deitado.



Mantenha essa contracção por 3 a 5 segundos (conte mentalmente 1,2,3,4,e 5) e após relaxe por outros 5 segundos. Recomece novamente e assim por diante.

Este EXERCÍCIO Nº 1 é importantíssimo e servirá de base para a execução de muitos outros. Você deve aprendê-lo perfeitamente. NOTA: Este exercício também deverá ser feito de pé. Mais tarde vamos ensiná-lo.

**Este exercício, realizado deitado ou de pé, não tem contra-indicação, mas se você tiver alguma DÚVIDA, CONSULTE O SEU MÉDICO.**

### Exercício 2 - BÁSCULA DA BACIA COM ELEVAÇÃO DA CABEÇA E OMBROS



Mesma posição do EXERCÍCIO Nº 1. Execute todo o [EXERCÍCIO Nº1](#) e ao mesmo tempo eleve a cabeça em direcção aos joelhos. Eleve somente a cabeça, os ombros e a parte superior do tronco. Mantenha a cabeça no alto e a musculatura abdominal e das nádegas contraídas por 3-5 segundos e após relaxe.

### Exercício 3 - CABEÇA CONTRA JOELHOS



Entrelace as mãos na nuca, eleve a cabeça e dobre os joelhos, tentando forçar a cabeça em direção aos joelhos e vice-versa.

### Exercício 4 - JOELHOS CONTRA O PEITO



Repita o [EXERCÍCIO Nº1](#) sem contrair as nádegas. Deitado com os joelhos dobrados, segure ambos os joelhos com as mãos e traga-os contra o peito; mantenha esta posição por 3-5 segundos, relaxe levando de volta os joelhos à posição inicial.

### Exercício 5 - ELEVAÇÃO DO TRONCO PROCURANDO TOCAR OS JOELHOS COM AS MÃOS



Deite com os joelhos dobrados. Contraia a musculatura abdominal, eleve a cabeça e a parte superior do tronco e toque de leve os joelhos com as mãos. Tempo 3-5 segundos.

### Exercício 6 - JOELHOS CONTRA O PEITO SEM O AUXÍLIO DAS MÃOS



Deitado traga os joelhos contra o peito, desta vez sem o auxílio das mãos e contraindo a musculatura abdominal.

### Exercício 7 - JOELHO OPOSTO NO COTOVELO



Deitado com os joelhos dobrados coloque os braços para trás e entrelace os dedos na nuca; dobre o joelho esquerdo com mais força e tente encostar o cotovelo direito neste joelho.



Em seguida alternar o joelho direito contra o cotovelo esquerdo. Tempo 3 a 5 segundos cada movimento. Faça 10 vezes de cada lado.

## Exercício 8 - ROTAÇÃO DA COLUNA LOMBAR



Deitado, dobre ambas as coxas até 90 graus sobre o tronco dobrando ao mesmo tempo os joelhos; em seguida execute a rotação de ambas as coxas para um dos lados, encoste a coxa inferior no tapete e force a superior no sentido de tocar o tapete um pouco mais acima da coxa inferior. Mantenha sempre os ombros e a parte superior do tronco em contacto com o tapete e na posição horizontal.



Repita o mesmo movimento do outro lado. Está executando um movimento de ROTAÇÃO DA COLUNA LOMBAR enquanto a COLUNA DORSAL E A CERVICAL SÃO MANTIDAS NO PLANO HORIZONTAL. Este EXERCÍCIO é importante e muito eficiente pois aumenta a flexibilidade MUSCULAR, movimentando os DISCOS e as APÓFISES ARTICULARES .

Esta maior flexibilidade da coluna previne os "MAU JEITOS" que podem surgir quando inadvertidamente realiza movimentos bruscos. Este EXERCÍCIO e o [EXERCÍCIO Nº 5](#) são fundamentais para o bom desempenho da sua coluna durante as suas actividades da vida diária.

### Ex. 9 - ROTAÇÃO COM CONTRAÇÃO LATERAL



Este exercício é um complemento do [EXERCÍCIO Nº 8](#). Execute o EXERCÍCIO Nº 8 e permaneça na posição de ROTAÇÃO, a partir daí tente contrair a musculatura lateral do tronco do lado mais alto e com o braço do mesmo lado tente alcançar o joelho. Demore nesta contração de 2 a 3 segundos. Faça 5 a 10 vezes cada lado.

Repita o mesmo movimento do outro lado.

Vamos entrar agora nos exercícios para fortalecer a musculatura posterior da região lombar e forçar ainda mais o alongamento dos músculos flexores dos joelhos. ([EXTENSÃO MÁXIMA DO JOELHO](#)).

### Ex. 10 - EXTENSÃO MÁXIMA DO JOELHO



Deitado ainda em decúbito dorsal (barriga para cima) faça uma flexão da coxa de um dos lados até 90 graus e ao mesmo tempo alongue ao máximo o joelho do mesmo lado, de maneira que ele fique no mesmo eixo da coxa. Em seguida com as 2 mãos abrace a coxa e faça um movimento forçado da mesma em direção ao tronco, mantendo sempre o joelho em extensão. Execute o mesmo movimento do outro lado. Tempo: 2 a 5 segundos em cada movimento.

Um complemento deste exercício é ao mesmo tempo que força a coxa em direção ao tronco tente contrair a musculatura abdominal, levando o tronco em direção à coxa. Este movimento provoca uma potente contração da musculatura abdominal, fortalecendo essa zona.

### Exercício 11 - ALONGAMENTO DO MEMBRO



Deitado em decúbito dorsal execute com um dos membros um movimento equivalente ao de alongar este membro de maneira que se alguém olhar os seus membros um vai parecer mais longo que o outro. Repita o movimento do outro lado. Ao fazer este movimento você está abaixando a bacia daquele lado e estirando a musculatura lateral do abdômen o que é muito bom para as FACETAS e DISCOS INTERVERTEBRAIS e FORAMEN DE CONJUGAÇÃO.

### Exercício 1 2 - EXTENSÃO DAS COXAS



Este exercício é feito em decúbito ventral (barriga para baixo).

Coloque um travesseiro tipo almofada sob o abdômen e tente elevar uma das coxas a alguns centímetros acima do plano do tapete. (Este movimento se chama EXTENSÃO DAS COXAS). Repita o movimento com a outra coxa. Durante o movimento você vai sentir uma forte contração da musculatura lombar posterior.

**CUIDADO. Este exercício às vezes causa DOR. Se este for o seu caso abandone-o imediatamente. Não insista.**

### Exercício 13 - EXERCÍCIO EM DORSO DE GATO



Apoie os joelhos e as mãos no solo (posição de gatinhar), procure arquear as costas como um gato e ao mesmo tempo contraia a musculatura abdominal e erga a cabeça olhando para o tecto.



Sentirá um alongamento da musculatura da região dorsal.

### Exercício 14 - BÁSCULA DE BACIA EM PÉ



Este exercício é equivalente ao [EXERCÍCIO Nº 1](#) só que agora realizado na posição de pé.

Basta ficar de pé com as costas próximas a uma parede, e a partir daí dobre os joelhos em aproximadamente 5 a 10 graus e contraia a musculatura abdominal forçando a coluna lombar contra a parede ao mesmo tempo que a bacia também é rodada para cima e para trás. (O movimento é o mesmo

que você faz na posição deitada).



Em ambos há uma correção da LORDOSE LOMBAR o que é SAUDÁVEL para a COLUNA. Quando estiver familiarizado com o exercício não vai precisar se encostar numa parede, basta contrair a musculatura abdominal e forçar a rotação da bacia para trás. Com o tempo e com a prática você poderá realizá-lo enquanto estiver andando, subindo ou descendo escadas, enquanto conversa ou cozinha diante de um fogão, enfim durante qualquer actividade. Para executar este exercício de pé é fundamental que tenha uma forte musculatura da região anterior da coxa (parte da frente). O músculo desta região se chama QUADRÍCEPE e é o músculo da coxa que mais se desenvolve nos atletas. (

#### **Exercício 15 - EXERCÍCIO PARA FORTALECER O MÚSCULO QUADRÍCEPS E CORRIGIR A HIPERLORDOSE LOMBAR**



O melhor exercício para fortalecer o QUADRÍCEPE é feito da seguinte maneira: fique de pé afastado de uma parede aproximadamente 30 centímetros, mantenha os pés nesta distância, procure encostar as costas na parede e deslizar a coluna para baixo forçando-a ao mesmo tempo contra a parede e certificando-se que a coluna lombar está rectificada ou até curvada para frente e portanto sem LORDOSE. Este deslizamento deve ser realizado até as coxas ficarem próximas da horizontal.





Mantenha esta posição até começar a sentir um desconforto na região anterior das coxas. No princípio este desconforto aparece nos primeiros 5 a 10 segundos; porém, com o treino o período de permanência nesta posição aumentará. O ideal é atingir os 2 minutos. Este exercício é muito importante. Insista!

Adaptado de :

<http://www.udg.es/esports/activitats/credits/educpostural.html>

<http://www.doresnascostas.com.br>

www.school.fernandotavares.com.pt