

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM HANDEBOL



EQUIPE DE FISIOTERAPIA



Integrantes: Júlia Alvarenga, Laura Martins, Laura Elisa, Samuel Bastos

PARTE I - EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO: (3 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES)



**SALTO COM ESTABILIZAÇÃO
NO BOSU**



PRANCHA ALTERNADA NO BOSU



**ESCALA DE AGILIDADE E
COORDENAÇÃO**

PARTE II - EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE: (3 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS)



ALONGAMENTO DE ADUTORES



ALONGAMENTO DE PEITORAL



ALONGAMENTO DE PEITORAL

PARTE III - EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE: (3 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES)



MOBILIDADE TORNOZELO COM EQUILÍBRIO



MOBILIDADE DE QUADRIL



MOBILIDADE GATO-CAMELO

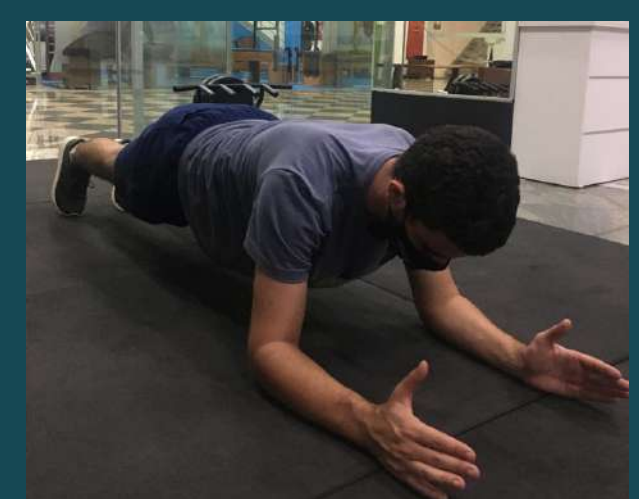
PARTE IV - EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR: (3 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES)



AGACHAMENTO



FLEXÃO DE BRAÇO



PRANCHA

