

PREVENÇÃO DE LESÕES EM >>> ATLETAS DE VOLEI <<<

PRANCHA ALTERNADA



Deitar em decúbito ventral, apoiar o antebraço e os pés. Levantar o tronco, a pelve e as pernas, formando uma linha reta da cabeça aos pés

Contrair o abdome e os glúteos.

Levantar uma perna de cada vez, aguentar por 2 segundos.

AFUNDO



- Pés afastados e mãos no quadril.
- Avançar para frente devagar e em velocidade constante.
- Dobrar os joelhos a medida que se avança, até chegar em 90°.
- O joelho dobrado não deve ultrapassar a ponta dos pé.
- Manter o tronco reto.

AGACHAMENTO COM SALTO



- Manter os pés afastados.
- Fletir os joelhos, tornozelos e quadril.
- Inclinar o tronco para frente.
- Em seguida, estender o tronco, quadril, joelhos, tornozelos e saltar.
- Retornar a posição inicial e repetir o exercício.

EQUILIBRIO COM BOLA

ROTAÇÃO INTERNA

ROTAÇÃO EXTERNA



-Ficar em pé em uma perna e segurar a bola na frente do tronco com as duas mãos.

- Dobrar o joelho e inclinar levemente o tronco.

Uma perna fica de apoio e a outra levantada.

- Manter o equilíbrio e o peso do corpo na perna de apoio.



-Afastar os pés

-Apoiar o cotovelo no tronco e com um theraband trazer a mão para próximo ao corpo.



-Afastar os pés

-Apoiar o cotovelo no tronco e com um theraband levar a mão para longe do corpo.

Recomendações Gerais

Mantidos: 2 séries de 20 a 30 seg

Alternados: 2 séries de 10 repetições

(cada lado)

***CELINA MARTINS
KARINE ASSIS
MAYRA ARANTES
MAURILO BORGES
VALTER JÚNIOR***

FISIOTERAPIA ESPORTIVA