



Dr. Andre Balero

Fisioterapia Especializada

CUIDE DO SEU CORPO

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA
MELHORAR A MOBILIDADE E
ALIVIAR DORES NO **QUADRIL**.

CARTILHA ELABORADA PELOS
FISIOTERAPEUTAS DESTA CLÍNICA

 @drandrebalero

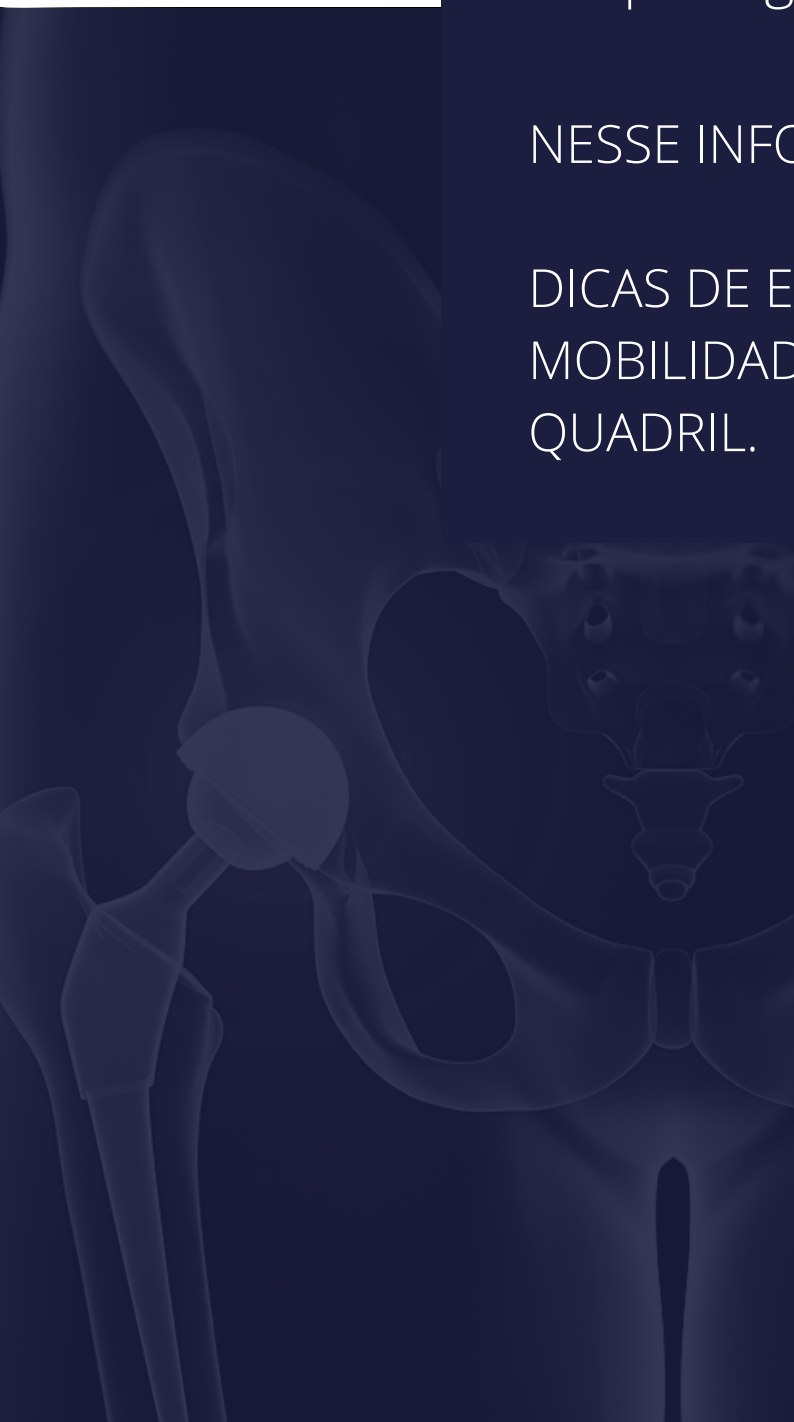
www.drandrebalero.com.br

O quadril está localizado entre o tronco e os membros inferiores.

Tem uma função muito importante no equilíbrio do corpo durante os movimentos, além de suportar o peso de grande parte do corpo e proteger alguns órgãos pélvicos.

NESSE INFORMATIVO FALAREMOS SOBRE:

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA MELHORAR MOBILIDADE E ALIVIAR DORES NO QUADRIL.



**MANTENHA- SE ATIVO E REALIZE ESTES
SIMPLES EXERCÍCIOS QUE PODEM
PREVENI-LO DE PROBLEMAS FUTUROS.**



ALONGAMENTO POSTERIOR DE COXA



Realizar o movimento de levar o tronco suavemente para frente mantendo o queixo no peito por 30 segundos.

Repetir 2 vezes.



ALONGAMENTOS

Com ajuda do braço puxar suavemente a perna para você.
30 segundos em cada perna e
cada alongamento.



Repetir 2 vezes em cada perna.



ALONGAMENTO DOS FLEXORES DE QUADRIL



Posicionar uma perna dobrada em 90° e realizar o movimento de levar o corpo para frente. Manter o tronco reto por 30 segundos.

Fazer duas vezes em cada perna.



CIRCULOS QUADRIL



Pés na largura dos quadris realizar o movimento circular com os quadris, tanto no sentido horário quanto anti-horário.

Fazer 2 séries de 20 círculos para cada lado.



ABDUÇÃO DE PERNA

Deitado de lado, perna de baixo dobrada e de cima estendida, realizar o movimento de subir e descer a perna.



**Fazer 3 séries de 10 repetições
para cada lado.**



FLEXÃO DE PERNA



Deitado de barriga para cima manter uma perna dobrada e subir a perna estendida até a altura do joelho.

Fazer 3 séries de 10 repetições em cada perna.



PONTE



Realizar o movimento de subir e descer o quadril mobilizando a coluna. Manter os pés e mãos apoiadas.

**Realizar 2 séries de
10 repetições.**



Dr. Andre Balero

Fisioterapia Especializada

UNIDADE REPÚBLICA

AV. IPIRANGA N° 318, BOLCO A,
SALA 401B – ED. NORMANDA.
TELEFONE: (11) 2058 – 0551

Chamar no Whatsapp



UNIDADE VILA OLÍMPIA

RUA GOMES DE CARVALHO N° 1765,
CONJ. 92 – ED.WILLING.
TELEFONE: (11) 3151 – 5662

Chamar no Whatsapp



Clique para Acessar



SITE

