

# CONSIDERAÇÕES SÔBRE O PROBLEMA DA READAPTAÇÃO FÍSICA

## EXERCÍCIOS PARA ENFERMOS DA CLASSE I

### EXERCÍCIO N.º 1

#### Balanceamento dos braços com flexão coordenada das pernas

Tomar a posição fundamental e depois flexionar as pernas, levando os braços para trás inclinando o tronco para a frente. Fazer em seguida a extensão completa das pernas e do tronco. As pontas dos pés não devem abandonar o solo. Sem parar, voltar à posição primitiva e continuar o movimento.

### EXERCÍCIO N.º 2

#### Agastamento lateral — Flexão e extensão do tronco

Flexionar o mais possível a cabeça e o tronco para a frente, as pernas estendidas, as espáduas relaxadas, os braços caídos, procurando ultrapassar os calcanhares. Depois endireitar o corpo o mais possível, o tronco e a cabeça em extensão, as espáduas levadas para trás, os braços seguindo o movimento das espáduas.

### EXERCÍCIO N.º 3

#### Apoio de frente no solo

Tomar apoio de frente no solo e em seguida lançar as pernas para trás. Cabeça, tronco e pernas no mesmo plano, calcanhares unidos.

### EXERCÍCIO N.º 4

#### Deitado — Flexão do tronco

Elevar a cabeça e o tronco à vertical; continuar o movimento por uma flexão completa do tronco e da cabeça para a frente, sendo as mãos levadas o mais longe possível à frente. Tomar a posição de partida.

### EXERCÍCIO N.º 5

#### Apoio de frente no solo — Flexão e extensão dos braços

Estamos em apoio frontal, flexionar os braços, cotovelos afastados, vindo o peito tocar o solo. A cabeça, o tronco e as pernas ficam num mesmo alinhamento. Voltar à posição inicial.

### EXERCÍCIO N.º 6

#### Afastamento lateral, braços estendidos sobre a cabeça, dedos entrelaçados — Inclinação lateral do tronco

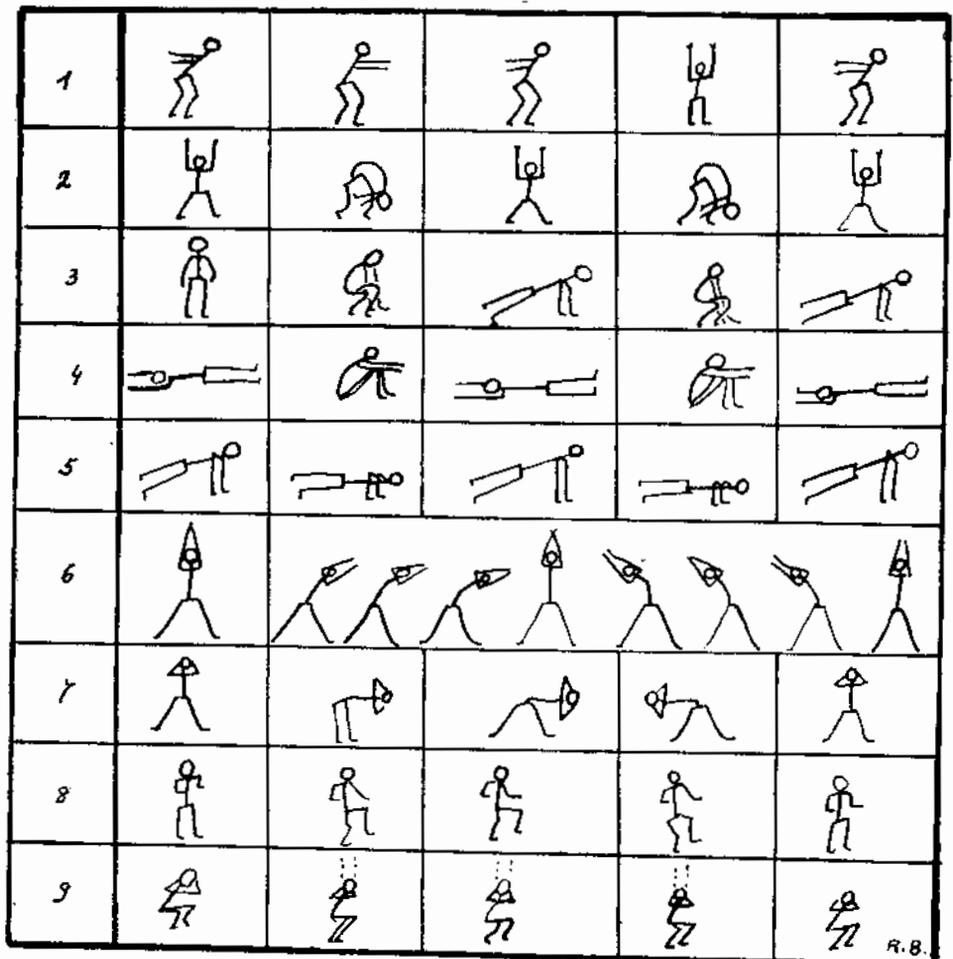
Partindo da posição fundamental, executar o afastamento lateral. Só elevar os braços estendidos acima da cabeça no segundo tempo do afastamento. Incliná-los o mais possível a cabeça e o tronco para a esquerda, tornar à posição inicial e, em seguida, sem parada, executar o mesmo movimento para a direita. Este exercício também pode ser executado com grande afastamento lateral.

(esquerda). Ao mudar de sentido, tomar a posição de partida e executar o mesmo exercício, iniciando-o pelo lado direito.

### EXERCÍCIO N.º 8

#### Marcha com elevação dos joelhos

Estando em marcha normal, elevar a cada passo os joelhos, progressivamente, o mais alto possível, com o pé estendido no prolongamento da perna. O contato com o solo é estabelecido pelo calcanhar; os braços podem conservar o seu balanceamento normal.



### EXERCÍCIO N.º 7

#### Afastamento lateral — Mão na nuca — Circundação do tronco

Flexionar o mais possível o corpo para a frente, passar à flexão lateral esquerda (direita), continuar a circundação passando pela flexão para trás, depois pela flexão lateral direita

### EXERCÍCIO N.º 9

#### Mãos na nuca — Flexão e extensão das pernas — Joelhos afastados

Elevar-se sobre as pontas dos pés, flexionar as pernas, joelhos afastados; depois, sem parar, estender as pernas, retificando todo o corpo; voltar à posição de partida.

(Continua no próximo número)