

UM PROGRAMA DE GINÁSTICA PARA CORONARIOPATAS Coletânea de Exercícios Sugeridos*

Heinz Liesen**

UNITERMOS: Ginástica especial. Coronariopatas.

Os exercícios são organizados de maneira a trabalhar as diversas regiões do corpo em soltura, relaxamento, coordenação, flexibilidade e força.

Existem 3 níveis de dificuldades sendo sempre o grupo "a" o mais simples e o grupo "c" o mais complexo ou de maior solicitação.

Para iniciantes ou pouco solicitáveis:

- 2 exercícios de soltura, 2 exercícios de coordenação, 2 de mobilidade e elasticidade, 3 exercícios de força (distribuídos em abdominais, costas e pernas), 1 ou 2 de mobilidade e elasticidade, 3 exercícios de relaxamento e soltura.

Exemplo: 1, 3 – 8a), 9a) – 11a), 13a) – "21a), 20a), 23a)" – 13a), 15a) – 2, 5, 7a)

Para adiantados ou solicitáveis:

- 2 exercícios de soltura, 2 exercícios de coordenação, 3-5 flexibilidade e mobilidade, 4-5 exercício de força distribuídos às várias regiões do corpo, 2-3 exercícios de mobilidade e flexibilidade, 3 exercícios de soltura e relaxamento.

Exemplo: 2,3, – 8a), 9b) – 11b), 12a), 15b), 13a) – "21a ou b), 20 a ou b), 23a ou b), 19a), – 17a), 14a), – 2, 5, 7a) ou b).

Já os exercícios 5 e 6 não devem ser repetidos mais de duas ou três vezes consecutivamente.

Os exercícios de força sugeridos de 19 a 24 devem ser incluídos no programa de coronariopatas somente após, no mínimo, 3 semanas de treinamento. Nas primeiras semanas convém executar só a variação "a" durante 15 segundos e posteriormente, se não houverem dificuldades, respiratórias por exemplo, podem ser incluídas as demais variações, "b" e "c" e o tempo pode ser prolongado gradativamente.

Principalmente nos exercícios de força a regularidade respiratória deve ser observada atentamente.

Também no relaxamento, "7a" e "7b", o tempo de execução deve ser aproximadamente 30 segundos, prolongado posteriormente para alguns minutos.

O paciente deve executar essas atividades enquanto se sentir bem e é importante que seja sincero com ele mesmo nesse ponto.

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

- 1) Soltar alternadamente membros superiores direitos e esquerdos, sacudindo as mãos e braços.
- 2) Soltar os membros superiores, sacudindo os ombros e braços.
- 3) Elevar ligeiramente uma das pernas, executando uma breve transferência de peso, e sacudí-la relaxadamente.
- 4) Com os braços estendidos horizontalmente na altura do ombro, relaxar alternadamente os braços e aguardar até que o movimento pendular cesse.
- 5) Inspirar e expirar profundamente, relaxando o tronco e os braços na expiração.
- 6) Da posição de flexão de tronco e pernas, estender-se lentamente até posição totalmente alongada, e relaxar.

RELAXAMENTO

- 7a) Relaxar na posição indicada com os olhos fechados.
- 7b) Alternadamente: tensionar os braços e mãos (punho cerrado) e relaxar; tensionar pernas e pés (estendendo-os) e relaxar.
- 7c) Tensionar o corpo todo, alongando-o ao máximo e relaxamento em seguida.

COORDENAÇÃO

Equilíbrio

- 8a) Na ponta dos pés, com o tronco estendido, tensionar glúteos e abdômem.
- 8b) Apoiado sobre uma perna apenas permanecer estaticamente.
- 8c) Andar ao longo de uma linha, na ponta dos pés, para frente e de costas, com o olhar fixo à frente.

Coordenação

- 9a) Da posição inicial estender ambos os braços simultaneamente, um para cima e um para o lado.

9b) Da posição inicial, soltar os braços de modo que circundem em sentidos contrários.

9c) Consecutivamente realizar circundação de punho, antebraço e braço.

10a) Andar alternando o apoio: calcanhar direito, esquerdo e ponto direito e esquerdo.

10b) Andar projetando braço e perna direita a frente e depois esquerda.

10c) Tocar os pés com as mãos da seguinte forma:

mão direita – pé esquerdo – cruzando frente

mão esquerda – pé direito – cruzando frente

o mesmo cruzando atrás

mão direita – pé direito – lateralmente

mão esquerda – pé esquerdo – lateralmente

Mobilidade:

11a) Aproximar ombros à frente e atrás (devagar)

ombros

11b) Circundação dos ombros à frente e para trás.

11c) Bater palmas alternando em cima atrás, em cima e a frente.

.tronco e coluna vertebral

12a) Estender o tronco alongando alternadamente o braço esquerdo e depois o direito.

12b) Soltar a cabeça e os ombros lateralmente, relaxadamente.

13a) Com os pés unidos fazer uma torção do tronco para ambos os lados com auxílio dos braços.

13b) Acompanhando o movimento pendular do braço no sentido antero-posterior, afastar a perna correspondente no mesmo sentido.

14a) Com as mãos atrás da cabeça, trazer o queixo próximo ao peito, puxando a cabeça suavemente.

14b) Sentado, coluna ereta e breve afastamento das pernas, tensionar abdômem e costas e relaxar soltando o tronco a frente.

articulação coxo-femural

- 15a) Com as pernas estendidas deslocar lateralmente o quadril.
- 15b) Circundação do quadril em ambos os sentidos, mantendo o ombro imóvel.
- 15c) Apoiado sobre uma perna, "desenhar" um oito com o pé da outra perna.

.músculos anteriores da perna

- 16a) Deslocar o quadril para frente com ajuda das mãos elevando ligeiramente os calcanhares.
- 16b) Tocar o calcanhar no glúteo sem desencaixar o quadril.

.músculos posteriores da perna

- 16a) Deslocar o quadril para frente com ajuda das mãos elevando ligeiramente os calcanhares.
- 16b) Tocar o calcanhar no glúteo sem desencaixar o quadril

.músculos posteriores da perna

- 17a) Com o tronco estendido inclinado a frente, procurar estender as pernas em afastamento antero-posterior.
- 17b) Aproximar o tronco da coxa com as pernas flexionadas, e com as costas eretas, procurar estendê-las.

tornozelos

- 18a) Sentado com a coluna ereta, flexionar os pés, tracionando levemente.
- 18b) Flexionar a perna da frente trazendo o quadril, sem tirar o calcanhar do solo.

FORÇA:

.membros superiores

- 19a) Pressionar as mãos, uma contra a outra na altura do peito.
- 19b) Flexão de braço mantendo o quadril encaixado.
- 19c) Com apoio dos joelhos, flexão de braços no chão.

.musculatura das costas

- 20a) De bruços, elevar ligeiramente a cabeça e os ombros, olhando para o chão.

20b) Tracionar braço e perna alternada de pé.

20c) O mesmo na posição deitada, tracionando braço e perna alternada.

retos do abdome

21a) Com os braços cruzados sobre o peito, elevar a cabeça ligeiramente.

21b) Com os braços cruzados sobre o peito tracionar o queixo em direção ao peito, elevando os ombros.

21c) Abdominal com auxílio dos membros superiores.

oblíquos

22a) Trazer o joelho em direção ao cotovelo oposto.

22b) Com os braços cruzados sobre o peito, elevar o ombro torcendo o tronco ligeiramente.

22c) Abdominal com o auxílio dos braços, trazendo-os para o lado direito e depois esquerdo do joelho (centro).

músculos da perna e do pé

23a) Tocar a ponta do pé e o calcanhar alternadamente, sustentando ligeiramente a perna.

23b) Flexionar os joelhos e estender novamente as pernas.

23c) Desequilibrar para frente apoiando com uma das pernas, flexionando-a. Estender a perna flexionada e retomar a posição inicial.

24a) Sentado corretamente, flexionar e estender o pé.

24b) Subir na ponta do pé e em seguida apoiar no calcanhar, rolando sobre a sola do pé.

24c) Flexionar o pé contra a resistência oferecida pelo outro pé.

— — — — —
* Continuação do número anterior

** Prof. Dr. Med. do Institut fuer Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Koeln. Tradução de Gabrielle Y. Ried.

EXERCÍCIOS DE SOLTURA E RELAXAMENTO

1



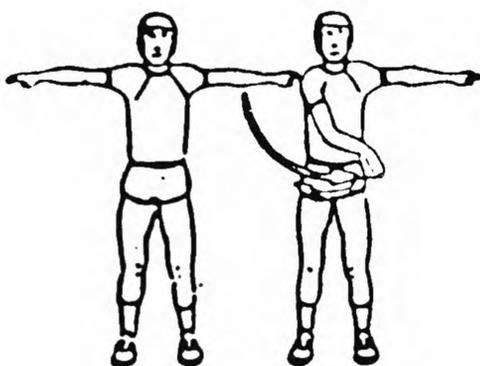
2



3



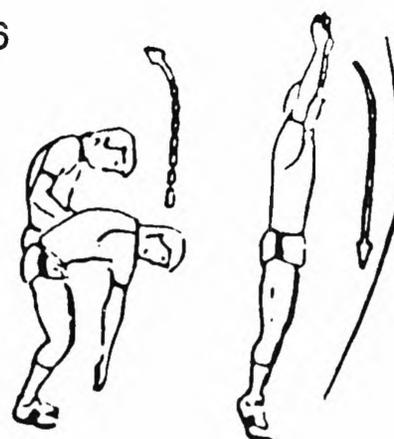
4



5



6



Inspirar e Expirar
profundamente; na inspiração
levar os braços para trás

7a

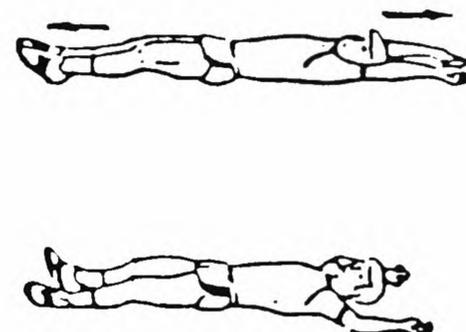


Relaxar, olhos fechados

7b



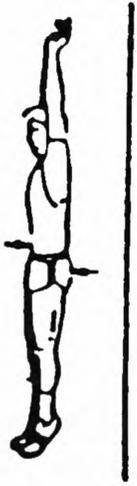
7c



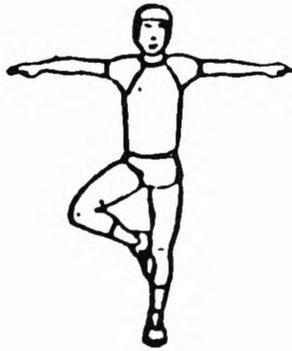
Tensão seguida de
relaxamento

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

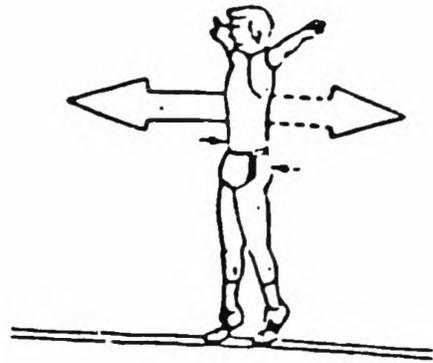
8a



8b

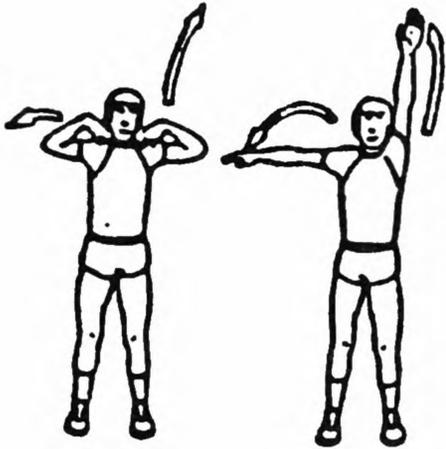


8c

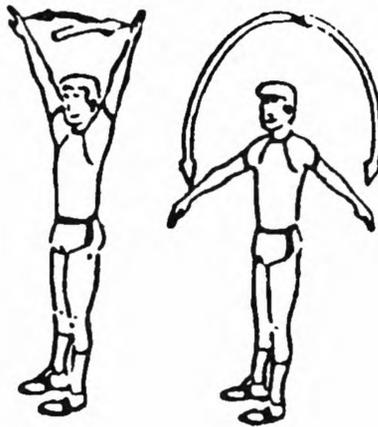


caminhar para frente e para trás, sobre uma linha com a cabeça erguida.

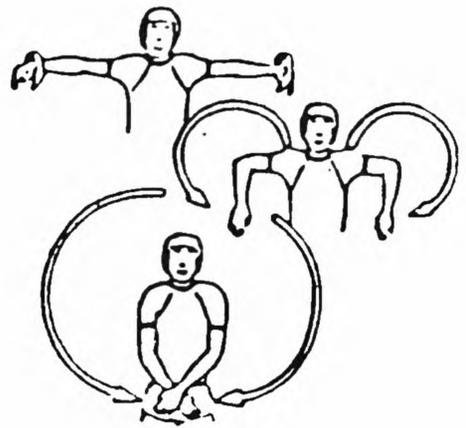
9a



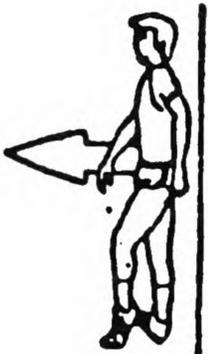
9b



9c



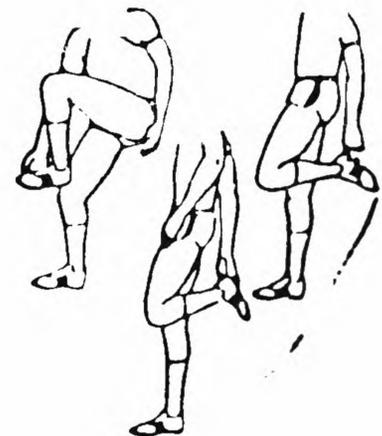
10a



10b



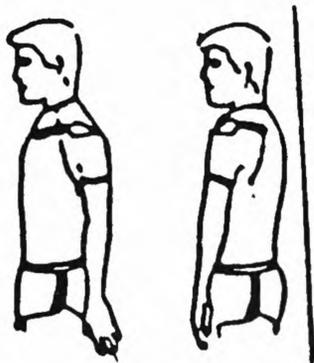
10c



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E MOBILIZAÇÃO

Articulação do ombro

11a



11b

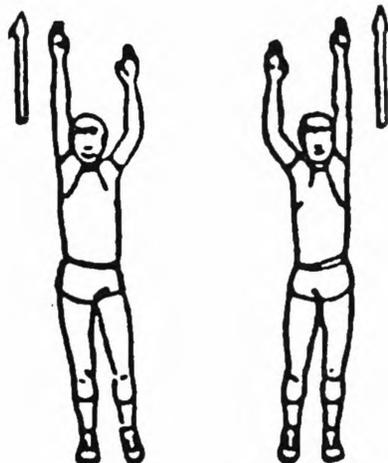


11c



tronco e coluna vertebral

12a



12b



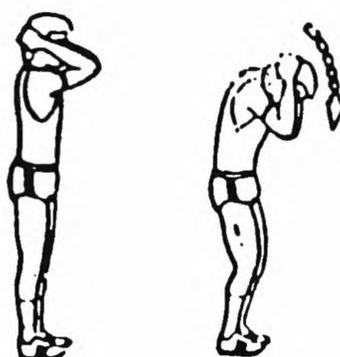
13a



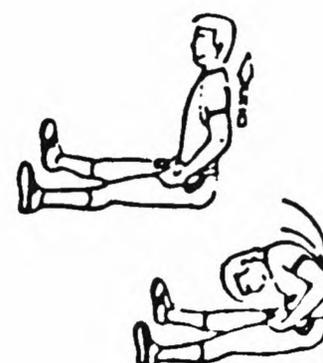
13b



14a



14b



Articulação do quadril

15a



15b

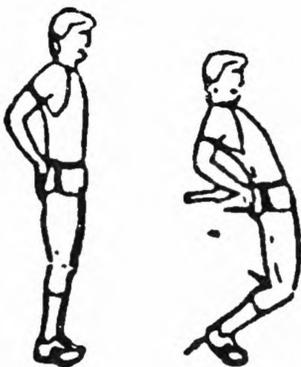


15c



Pernas (anterior)

16a



16b



Coxas (posterior)

17a

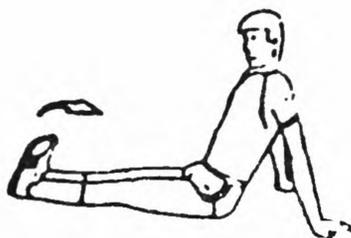


Panturrilhas

17b



18a



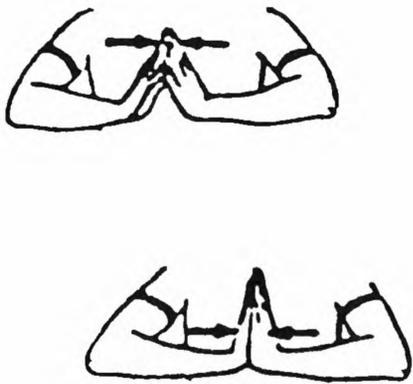
18b



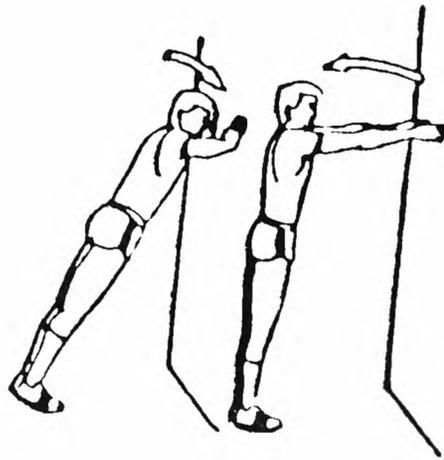
EXERCÍCIOS DE DESENVOLVIMENTO DE FORÇA

Mãos, pescoço e ombros

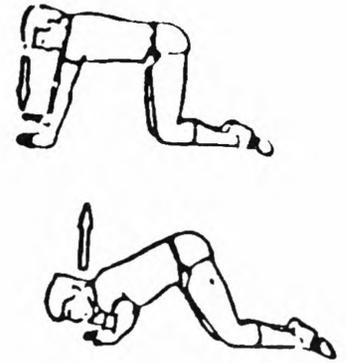
19a



19b

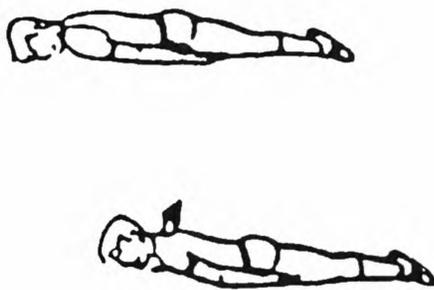


19c



Musculatura dorsal

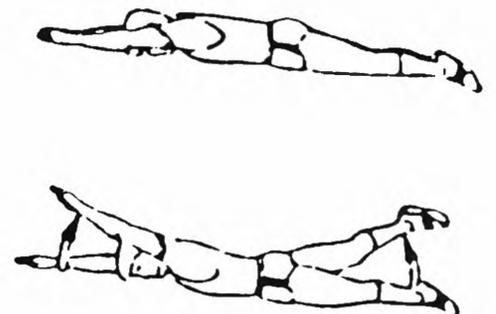
20a



20b

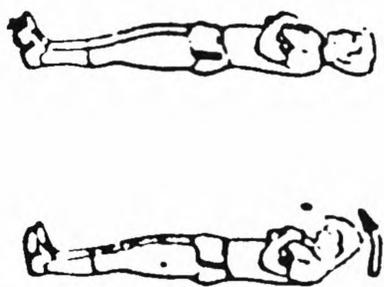


20c

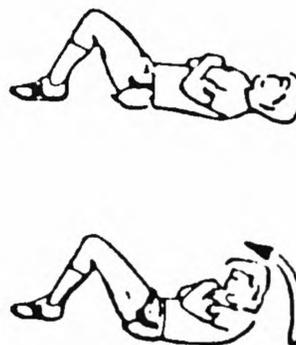


Musculatura anterior do abdômen

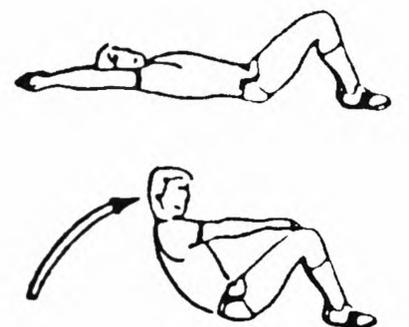
21a



21b



21c

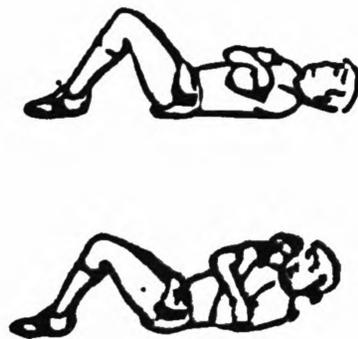


Musculatura transversa do abdômen

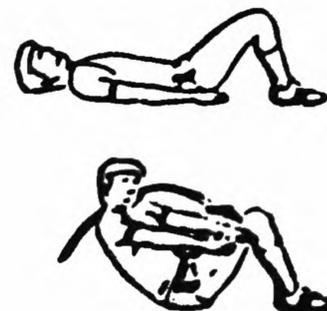
22a



22b

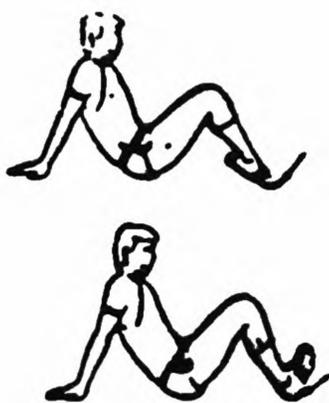


22c

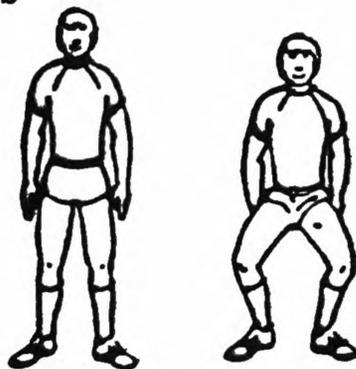


Musculatura da perna

23a



23b

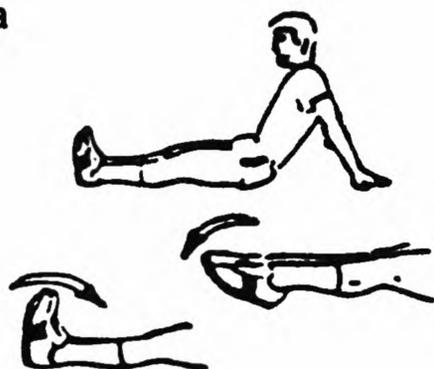


23c

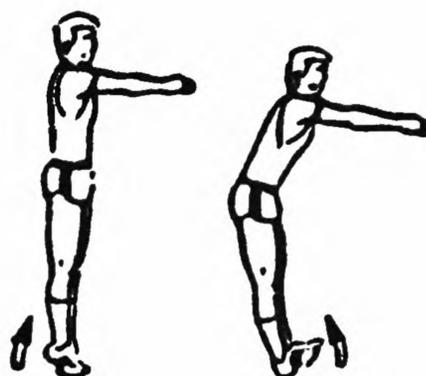


Musculatura do pé

24a



24b



24c

