

## 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



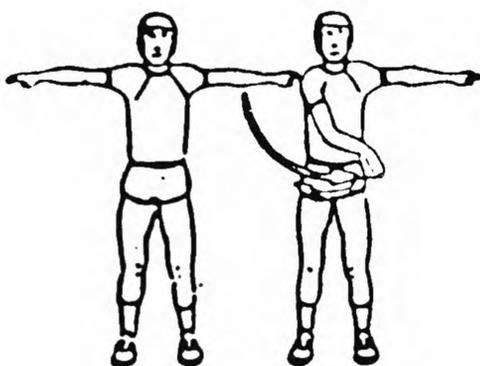
2



3



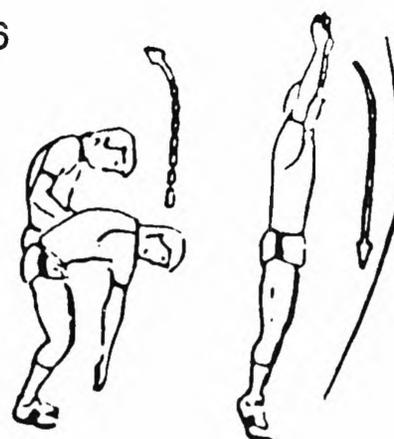
4



5



6



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

7a

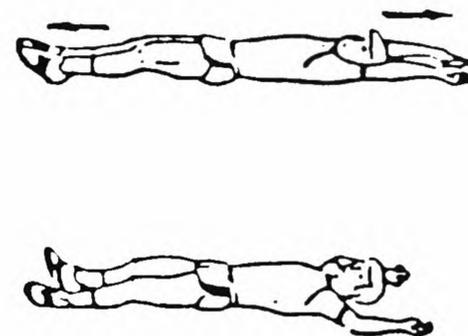


Relaxar, olhos fechados

7b



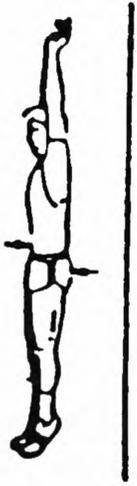
7c



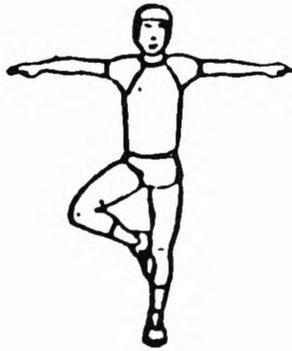
Tensão seguida de relaxamento

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

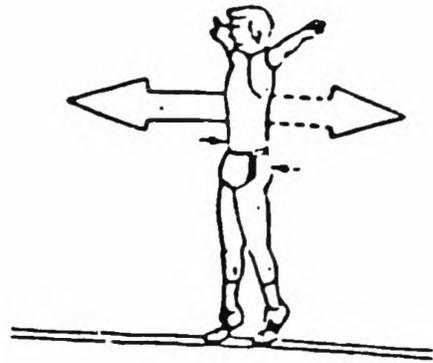
8a



8b

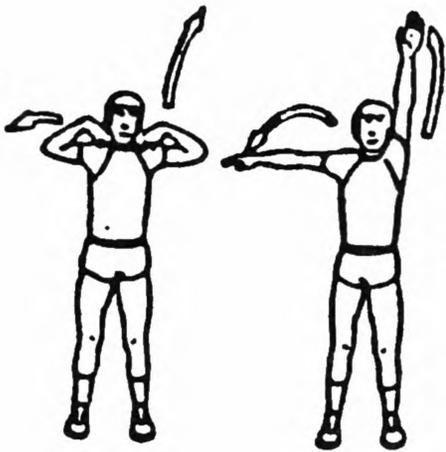


8c

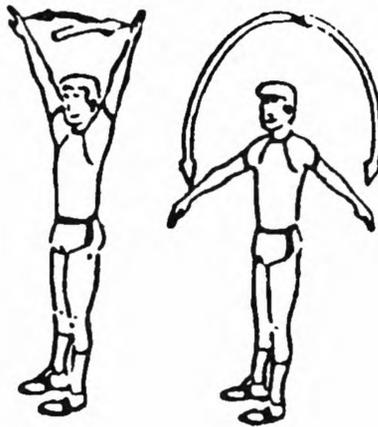


caminhar para frente e para trás, sobre uma linha com a cabeça erguida.

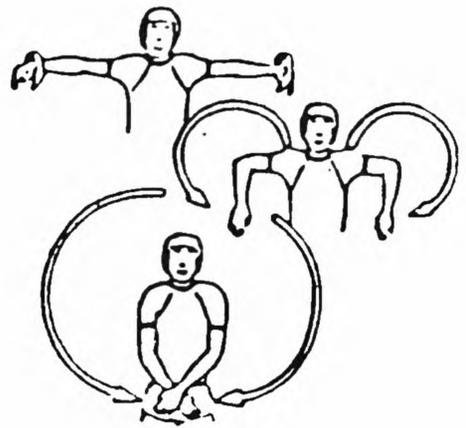
9a



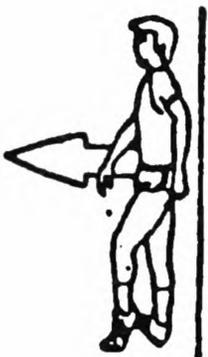
9b



9c



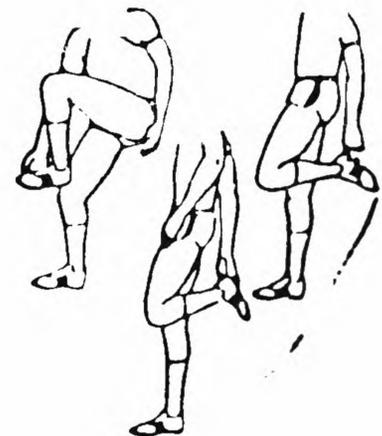
10a



10b



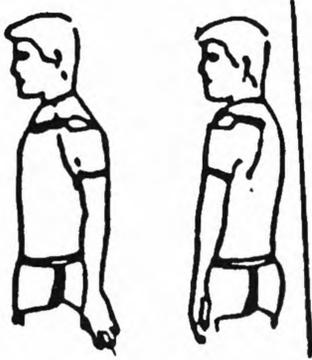
10c



## EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E MOBILIZAÇÃO

### Articulação do ombro

11a



11b

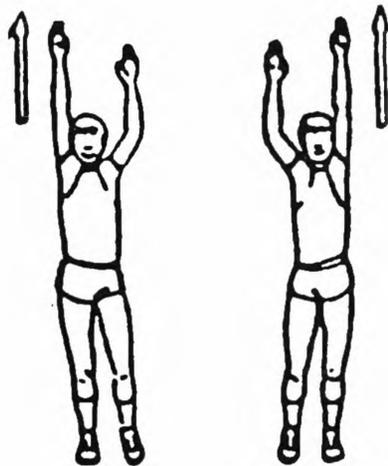


11c



### tronco e coluna vertebral

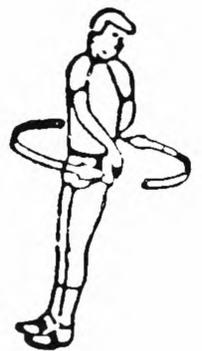
12a



12b



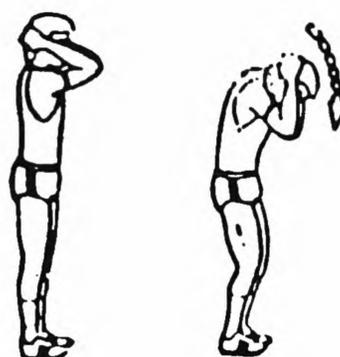
13a



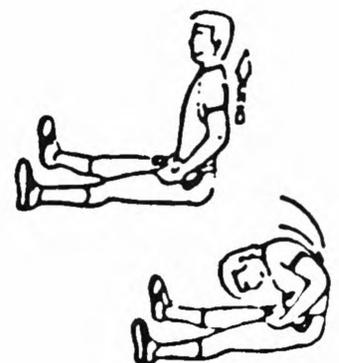
13b



14a



14b



Articulação do quadril

15a



15b

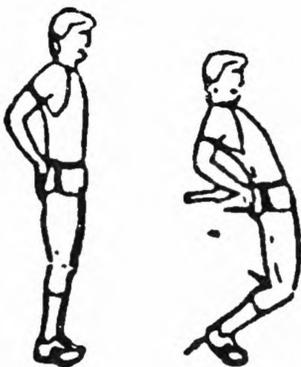


15c



Pernas (anterior)

16a



16b



Coxas (posterior)

17a

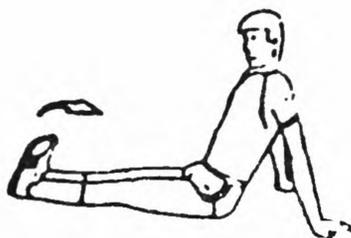


Panturrilhas

17b



18a



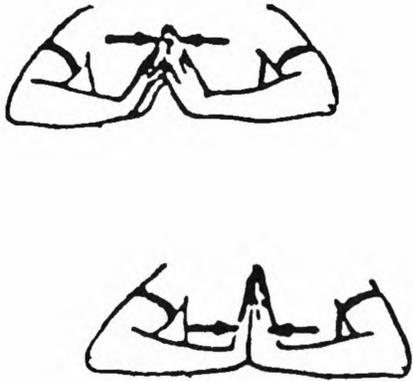
18b



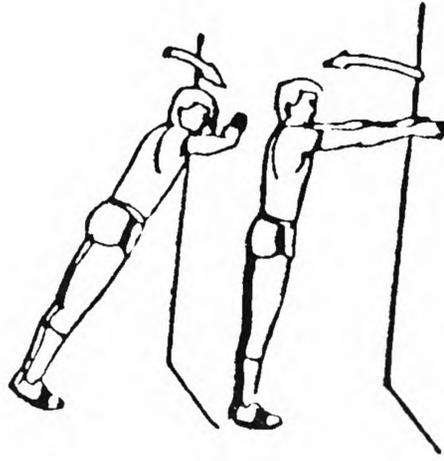
## EXERCÍCIOS DE DESENVOLVIMENTO DE FORÇA

### Mãos, pescoço e ombros

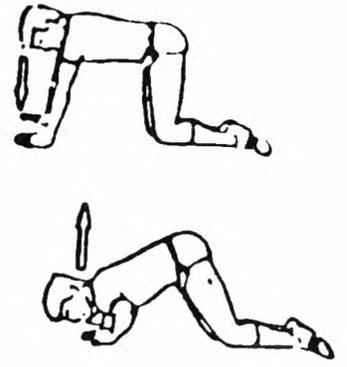
19a



19b

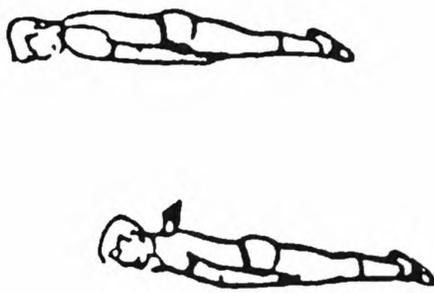


19c

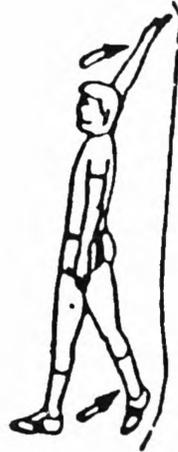


### Musculatura dorsal

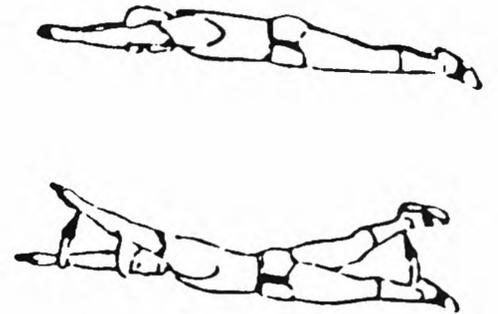
20a



20b

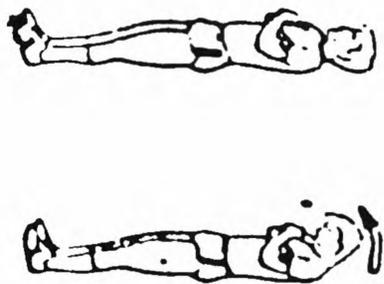


20c

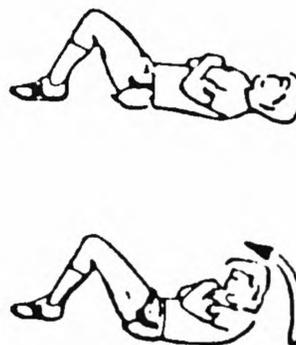


### Musculatura anterior do abdômen

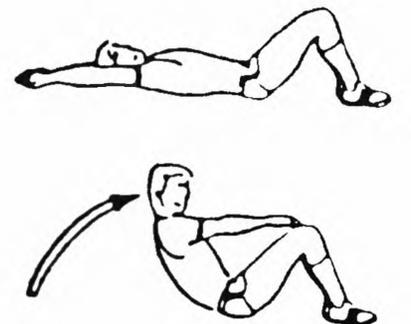
21a



21b



21c

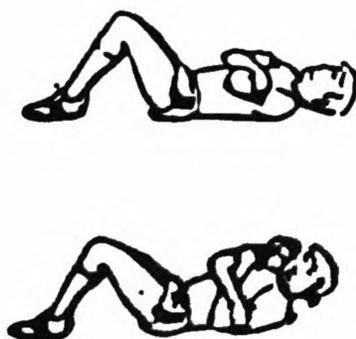


Musculatura transversa do abdômen

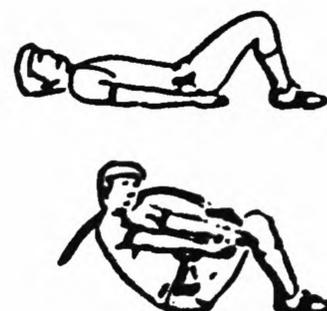
22a



22b

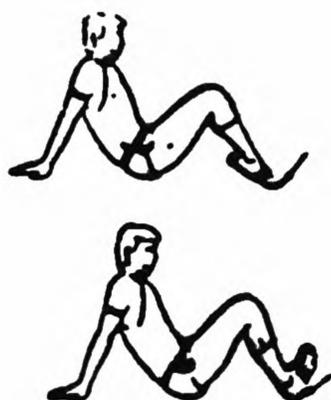


22c

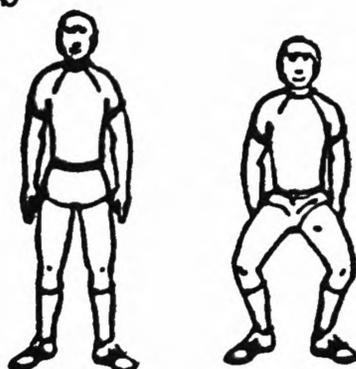


Musculatura da perna

23a



23b

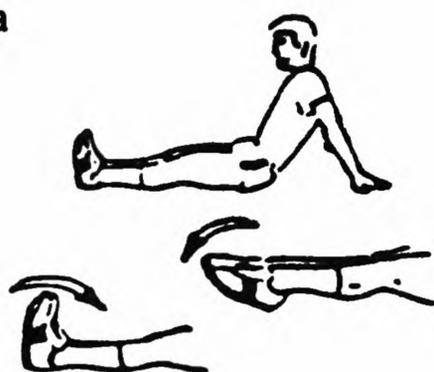


23c

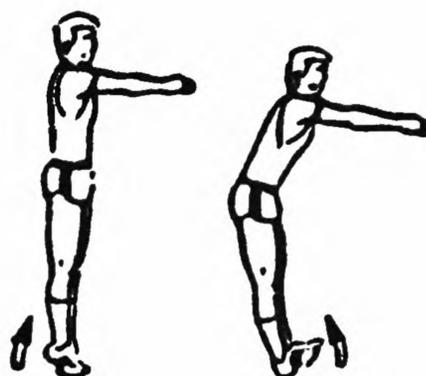


Musculatura do pé

24a



24b



23c

