

### **EXERCÍCIOS GERNIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO**





### **EXERCÍCIO 1**

A: Deitado, entrelace as mãos levando até a cabeça ou até onde conseguir.

B: Tente levá-las atrás da cabeca e conte até 10.

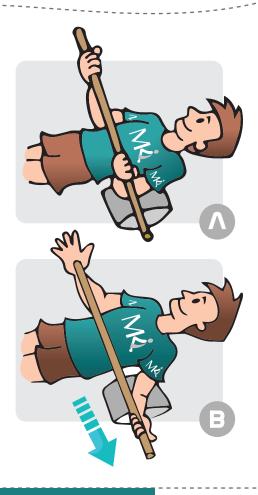
Repita 10 vezes.

### **EXERCÍCIO 2**

A: Deitado mantenha os cotovelos dobrados, mantidos junto ao corpo com o apoio de uma toalha dobrada ou travesseiro embaixo do braço machucado, segure o bastão com as duas mãos.

B: Empurre a mão do lado machucado para fora, de modo que o braço se afaste do corpo. Quando chegar ao máximo que puder conte até 10.

Repita 10 vezes.





#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

### ITAİM BİBİ

Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 - Cj. 83 04532-002 - São Paulo - SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV



### EXERCÍCIOS GERNIS PARA **ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO**



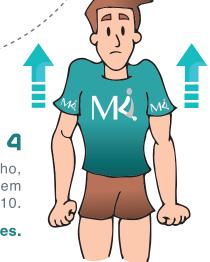
### **EXERCÍCIO 3**

Em pé segurando um bastão, tente levar o braço para trás.

Inicie com o bastão encostado ao corpo e aos poucos tente afastá-lo.

Quando chegar no seu limite, conte até 10.

Repita 10 vezes.

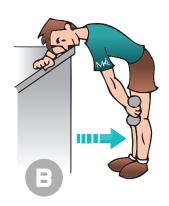


### **EXERCÍCIO 4**

Em pé na frente do espelho, leve os ombros para cima em direção ao teto e conte até 10.

Repita 10 vezes.









### EXERCÍCIO S: PENDULAR DE CODMAN

Em pé, apoie o braço bom numa mesa ou cadeira e relaxe o braço machucado deixando-o "pendurado" no ar, fazendo movimentos:

A: para frente; B: para trás; C: para fora e D: para dentro.

Faça por 1 minuto. Repita 5 vezes.



#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

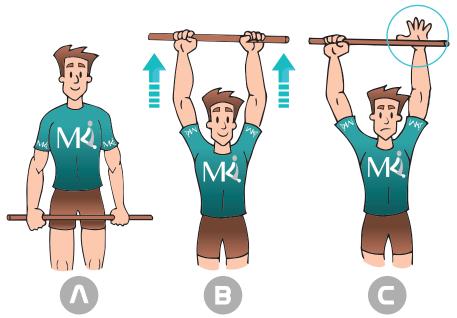
### ITAİM BİBİ

Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 - Cj. 83 04532-002 - São Paulo - SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV



### EXERCÍCIOS GERNIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



### **EXERCÍCIO 6**

A: Em pé, segure o bastão.

**B:** Mova o braço machucado acima da cabeça ou até onde você conseguir.

**C:** Tire a mão comprometida do bastão, se conseguir.

Conte até 10 e volte ao início.

Repita 5 vezes.

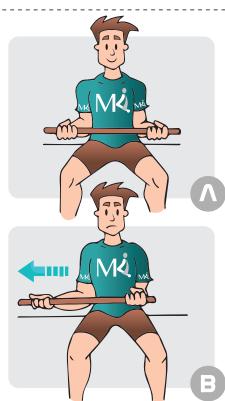
# FNSE Z

### EXERCÍCIO 1

A: Em pé ou sentado, segure o bastão e mantenha os cotovelos dobrados e encostados ao corpo.

**B:** Leve o braço comprometido para fora, de forma que se afaste do corpo. Conte até 10.

Repita 10 vezes.





#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

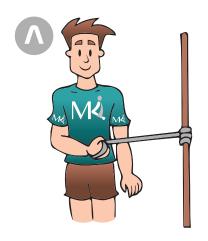
### ITAİM BİBİ

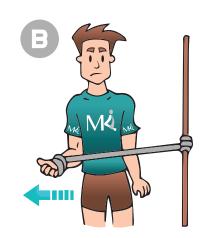
Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 – Cj. 83 04532-002 – São Paulo – SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV



### EXERCÍCIOS GERAIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO



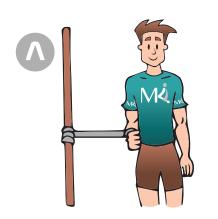


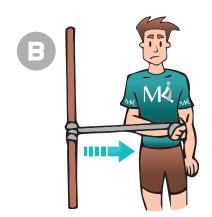
### **EXERCÍCIO 2**

A: Em pé ou sentado, amarre um elástico na maçaneta da porta, segure na outra ponta do elástico e, com o cotovelo dobrado, encostado ao corpo.

**B:** Puxe o elástico levando o braço para longe do corpo e conte até 10.

Repita 10 vezes.



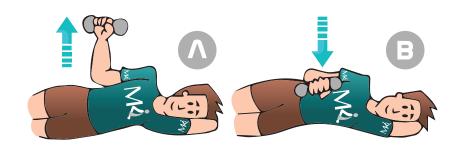


### **EXERCÍCIO 3**

A: Em pé ou sentado, amarre um elástico na maçaneta da porta, segure na outra ponta do elástico e, com o cotovelo dobrado, encostado no corpo.

**B:** Puxe o elástico levando o braço para dentro, ou seja, a mão vai encostar na barriga. Conte até 10.

Repita 10 vezes.



### **EXERCÍCIO 4**

A: Deitado de lado, segure um peso de 2 quilos e movimente-o na direção do teto.

**B:** Em seguida, mova o peso na direção do chão.

Repita 10 vezes.



#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

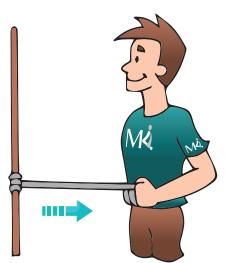
### ITAİM BİBİ

Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 – Cj. 83 04532-002 – São Paulo – SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV



### **EXERCÍCIOS GERNIS PARA ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO**



### **EXERCÍCIO S**

Em pé, amarre um elástico na maçaneta e puxe o elástico, fazendo o movimento de um serrote, até que a mão encoste no corpo.

Conte até 10 e repita 10 vezes.



### EXERCÍCIO 7

Ainda de pé, vire de costas para a porta e puxe o elástico para a frente (em um ângulo de 90 graus).

Repita 10 vezes.



Mi

### **EXERCÍCIO 8**

Em pé, coloque a mão no cotovelo e puxe-o para trás, olhando para o lado oposto. Conte até 20.

Repita 2 vezes de cada lado.

### **EXERCÍCIO 6**

Na mesma posição, de costas para a maçaneta, puxe o elástico para cima (em um ângulo de 45 graus).

Conte até 10 e repita 5 vezes.



#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

### IEIE MIATI

Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 - Cj. 83 04532-002 - São Paulo - SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV

# FASE 3

### EXERCÍCIOS GERNIS PARA **ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO**



### **EXERCÍCIO 1**

Em pé, amarre o elástico em uma maçaneta. Com o braço esticado, puxe o elástico para dentro.

Repita 10 vezes.

### **EXERCÍCIO 2**

Em pé, amarre o elástico em uma maçaneta. Com o braço esticado, puxe o elástico para fora, afastando do corpo.

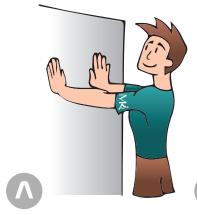
Repita 10 vezes.



### **EXERCÍCIO 3**

Puxe a cabeça até sentir o alongamento e mantenha por 20 segundos.

Repita 2 vezes de cada lado.



### **EXERCÍCIO 4**

A: Fique em pé, de frente para a parede. B: Leve a cabeça em direção à parede, levando os cotovelos em direção ao teto e retorne. Repita 10 vezes.

### EXERCÍCIO S

Em pé, aperte a bola e faça movimentos para cima e para baixo, para um lado e para outro. Permaneça por 1 minuto. E tire do chão o pé do lado bom.



#### DS WYSCIO KOSONVSV

Médico Cirurgião de Ombro e Cotovelo



contato@marciokozonara.com.br



www.marciokozonara.com.br

### ITAİM BİBİ

Clínica Ortholife R. Bandeira Paulista, 662 - Cj. 83 04532-002 - São Paulo - SP Tel: 11 3078-5088 / 3078-8266

#### WOEWV