




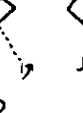




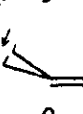


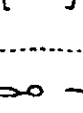

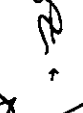


Lição de conservação No. 2 (Intensidade média).

(CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR)

TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DO CAP. IVANHOÉ G. MARTINS)

SÉRIES	POSIÇÃO DE PARTIDA	ENUNCIADO DOS MOVIMENTOS	ESQUEMAS A FLECHA INDICA O SENTIDO DO MOVIMENTO	REPETIÇÃO (A TÍTULO DE INDICAÇÃO)	RITMO
Exercícios dos membros superiores.	1	Afastamento lateral		20 vezes cada braço	Vivo
	2	Afastamento lateral, tronco flexionado		20 vezes cada braço	Vivo
	3	Posição fundamental		10 vezes	Respiratório
	4	Posição fundamental		10 vezes em cada sentido	Acelerado progressivamente
Exercícios da caixa torácica	5	Afastamento lateral		5 vezes	Lento
Exercícios dos membros inferiores	6	Posição fundamental, mãos nos quadris		5 vezes cada lado	Respiratório (elevação durante a expiração, extensão para trás durante a inspiração)
	7	Posição fundamental, mãos nos quadris		5 vezes	Respiratório
Exercícios generalizados	8	Posição fundamental		50	Vivo sem modificar a amplitude
	9	Afastamento lateral		5 vezes	Lento
Exercícios dos músculos dorso-lombares (D. L.) e abdominais (A)	10	(A) Deitado		5 vezes	Respiratório
	11	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral		5 vezes	Respiratório
	12	(A) Deitado		20 vezes	8 rápidos 2 lentos e amplos (duas vezes)
	13	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral, braços lateralmente estendidos		5 vezes cada lado	Respiratório. Lento.
	14	(A) Sentado, pernas afastadas, braços lateralmente estendidos		5 vezes cada lado	Respiratório
	15	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral		5 vezes cada lado	Respiratório
Exercícios combinados	16	(A) Deitado		5 vezes	Muito lento
	17	Posição fundamental		5 vezes cada lado	Acelerado progressivamente
Exercícios generalizados	18	Posição fundamental		40 segundos entrecortados por uma parada de 5 segundos, depois sem parada	Vivo
	19	Afastamento lateral		Volta à calma	Lento
	20	Banho de ducha			