




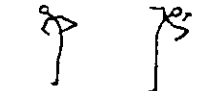







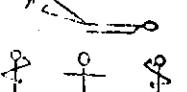


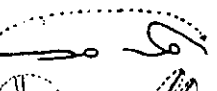
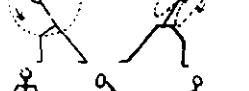
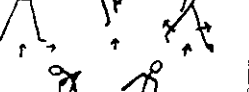



# Lição de conservação No. 3 (Forte intensidade).

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		5 vezes	Respiratório
	4	Posição fundamental		10 vezes em cada sentido	Alternativamente das circunduções lentas seguidas de duas vivas
Exercícios da caixa torácica	5	Afastamento lateral		5 vezes	Lento
Exercícios dos membros inferiores	6	Posição fundamental, mãos nos quadrís		5 vezes cada lado	Respiratório (elevação durante a expiração, extensão para trás durante a inspiração)
	7	Posição fundamental, com apoio lateral de um braço.		5 vezes cada lado	Respiratório
	8	Posição fundamental mão nos quadrís.		10 vezes	Respiratório
Exercícios generalizados	9	Posição fundamental.		30	Vivo sem prejudicar a amplitude
	10	Afastamento lateral		5 vezes	
Exercícios dos músculos dorso-lombares (D. L.) e abdominais (A)	11	Deitado		10 vezes	Respiratório
	12	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral		10 vezes	Respiratório
	13	Deitado		40 vezes	8 rápidos, 2 lentos e amplos (quatro vezes)
	14	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral, braços lateralmente estendidos		10 vezes cada lado	
	15	(A) Sentado, pernas afastadas, braços lateralmente estendidos		10 vezes cada lado	Respiratório
	16	(D. L.) Em pé. Afastamento lateral		10 vezes cada lado	Respiratório
	17	(A) Deitado		10 vezes	Muito lento
Exercícios combinados	18	Posição fundamental		5 vezes cada lado	Progressivamente acelerado
Exercícios generalizados	19	Posição fundamental		1 minuto sem parada	Vivo
	20	Afastamento lateral		Volta à calma	Lento
	21	Banho de ducha seguido de fricções			

As indicações destas duas colunas não têm um valor absoluto. A repetição deve ser aumentada com o treinamento.