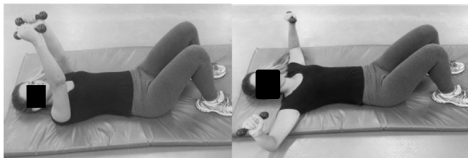
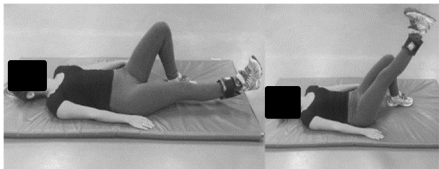
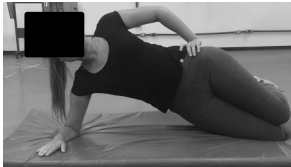
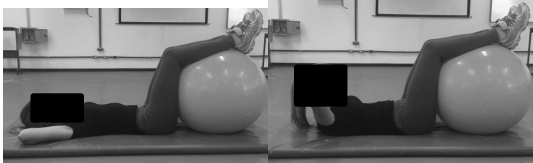


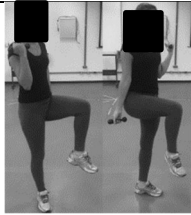
ANEXO 1

EXERCÍCIOS A SEREM REALIZADOS NO PROTOCOLO DE EXPOSIÇÃO GRADATIVA AO EXERCÍCIO

1. Exercícios de intensidade leve

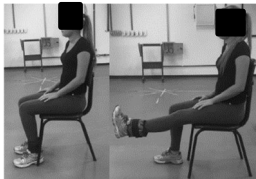
<i>1.1 Exercícios para membros superiores</i>	
1.a. Posição supina - Abdução do ombro com flexão de cotovelo segurando halteres	
1.b. Posição em pé - Alternando socos sem peso	
1.c. Posição em pé - Flexão de cotovelo com haltere de 0,5 kg	
<i>1.2 Exercícios para membros inferiores</i>	
1.d. Posição sentada - flexão do joelho com faixa elástica leve	
1.e. Posição em pé – Subir e descer do degrau	

1.f. Posição em pé - Abdução de quadril com 0,5kg de peso no tornozelo	
1.g. Posição em pé – Fortalecimento de panturrilhas sem peso extra	
1.h. Posição supina – Elevação da perna única com peso de 0,5kg no tornozelo	
1.i. Posição supina - Ponte tradicional	
<i>1.3 Exercícios para tronco</i>	
1. j. Posição prona – Prancha com apoio de joelhos (isométrica)	
1.k. Prancha lateral com apoio de joelhos (isométrica)	
1.l. Posição supina - Abdominal com pernas apoiadas sobre a bola	
<i>1.4 Exercícios globais</i>	

1.m. Posição em pé - Flexão de cotovelo com halteres de 0,5kg associado à flexão de quadril e joelho contralaterais	
1.n. Posição em pé – Abdução de ombros com halteres de 0,5kg associado à flexão de quadris	
1.o. Posição em pé - Polichinelo adaptado (sem salto): começando com os braços estendidos sobre a cabeça e as pernas aduzidas. Progrida o exercício para abdução de ombros a 90° e abdução de quadris.	

2. Exercícios de intensidade moderada

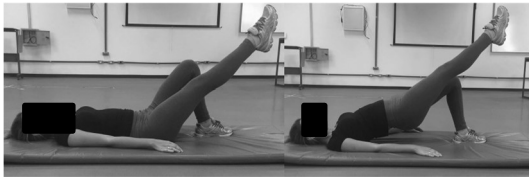
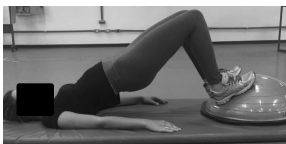
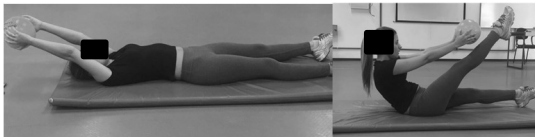
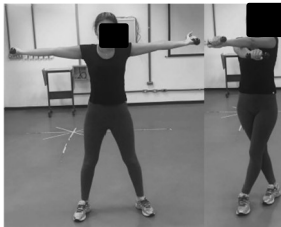
<i>2.1 Exercícios para membros superiores</i>	
2.a Posição em pé - Socos alternados	Com 0,5kg de haltere
2.b. Posição em pé – Flexão do cotovelo	Com 0,5kg de haltere
2.c. Posição de pé – Flexão de ombros com faixa elástica leve	
2.d. Posição em pé – Flexão de cotovelos com faixa elástica leve	
<i>2.2 Exercícios para membros inferiores</i>	
2.e. Posição em pé- abdução de quadril com faixa elástica leve	
2.f. Posição em pé – Adução de quadril	

com faixa elástica leve	
2.g. Sentar-se e levantar-se	
2.h. Posição sentada – Extensão de joelho com peso de 0,5kg no tornozelo	
2.i. Posição em pé – Flexão de joelho com peso de 0,5kg no tornozelo	
<i>2.3 Exercícios de tronco</i>	
2.j. Posição supina – Fortalecimento abdominal segurando uma pequena bola	
2.k. Posição supina – exercício de ponte com adução de quadris segurando uma pequena bola entre os joelhos	
2.l. Prancha (isométrica)	
2.m. Prancha Lateral (isométrica)	
<i>2.4 Exercícios Globais</i>	

2.n. Posição em pé - Flexão de cotovelo com haltere de 1,0kg associado à flexão do quadril e joelho contralaterais	
2.o. Posição em pé – Abdução de ombros com haltere de 1,0kg associado à flexão de quadril e joelho	
2.p. Posição de pé – Polichinelo adaptado (sem salto) com haltere 0,5kg	
2.q. Agachamento segurando uma pequena bola	

3. Exercícios de intensidade alta

<i>3.1 Exercícios para membros superiores</i>	
3.a. Posição em pé- Socos alternados com haltere de 1,0kg	Com 1,0kg de haltere
3.b. Posição em pé – Flexão do ombro	Com banda elástica forte
3.c. Posição em pé – Flexão do cotovelo	Com banda elástica forte
<i>3.2 Exercícios para membros inferiores</i>	
3.d. Posição de pé- Abdução de quadril	Com banda elástica forte
3.e. Posição em pé - Adução do quadril	Com banda elástica forte
3.f. Posição em pé – Flexão do joelho	Com 1,0 kg de peso no tornozelo
3.g. Avanço com faixa elástica para tração medial.	
<i>3.3 Exercícios para tronco</i>	

3.h. Posição supina – ponte com uma perna estendida – um pé apoiado no chão e o membro inferior contralateral com extensão do joelho	
3.i. Posição supina – Fortalecimento abdominal oblíquo segurando uma pequena bola	
3.j. Posição supina – Ponte no bosu (ou superfície almofadada)	
3.k. Posição supina – Fortalecimento abdominal com flexão de quadril e extensão de joelho segurando uma pequena bola	
<i>3.4 Exercícios globais</i>	
3.l. Posição em pé – polichinelado adaptado (sem salto)	Com 1,0 kg de haltere
3.m. Posição em pé – Flexão de tronco com as mãos tocando o tornozelo contralateral (joelho dobrado)	
3.n. Posição em pé – Cruzamento de braços e pernas com haltere de 1,0kg	
3.o. Posição em pé – agachamento e extensão com flexão de ombros com haltere de 0,5kg	