

#FICAEMCASA

MOMENTOS ATIVOS

2ª SEMANA

INIBIÇÃO DO PIRAMIDAL



5 leves insistências e na última mantém a posição de alongamento durante 10''

Sintomas possíveis da **hiperativação** do piramidal: alterações posturais ao nível da bacia e anca, dor lombar, virilha e falsa ciática.

ATIVAÇÃO DO MÉDIO GLÚTEO



10 repetições e na última mantém a posição de contração durante 10''

Sintomas possíveis da **inibição** do médio glúteo: dor lombar, anca e joelho e alterações do movimento.