

#FICAEMCASA

MOMENTOS ATIVOS

1ª SEMANA

INIBIÇÃO DO PSOAS – ILÍACO



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

Sintomas possíveis da **hiperativação** do Psoas – Ilíaco: alterações posturais ao nível da bacia e anca, dor lombar e joelho entre outras

ATIVAÇÃO DO GRANDE GLÚTEO



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

Sintomas possíveis da **inibição** do grande glúteo: dor lombar e anca, falsa ciática e alterações do movimento.