

5ª SEMANA

MOMENTOS ATIVOS

INIBIÇÃO DA CINTURA ESCAPULAR NA PAREDE (PEITORAL)



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

Sintomas possíveis da **hiperativação** dos peitorais: dor dorsal e ombro, alterações posturais.

ATIVAÇÃO MÚSCULOS REGIÃO INTERESCAPULAR



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

Sintomas possíveis da **inibição** da musculatura da região interescapular: dor dorsal e ombro, entre outras.