

### INIBIÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS



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

Sintomas possíveis da **hiperativação** dos isquiotibiais: alterações posturais ao nível da bacia e anca, dor na parte posterior do joelho.

### ATIVAÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES



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

Pode ser realizado com o apoio das mãos numa cadeira

Sintomas possíveis da **inibição** da musculatura dos membros inferiores: alterações do movimento, instabilidade do joelho e tornozelo.