

#FICAEMCASA

MOMENTOS ATIVOS

4^a SEMANA

**INIBIÇÃO DA CADEIA
ANTERIOR TRONCO**



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

Sintomas possíveis da **hiperativação**
da cadeia anterior do tronco:
dor dorsal e ombro, alterações
posturais, tensão abdominal e
visceral, entre outras.

ATIVAÇÃO DO CORE



Manter a posição de
contração durante 20 a 30".
Realizar 1 a 2 vezes.
Expirar durante a contração.

Sintomas possíveis da **inibição**
da musculatura do CORE: dor e
instabilidade da coluna lombar,
entre outras.