



1 - Identificação da curvatura da coluna vertebral com régua de arquiteto. Vocabulário anatômico e fisiológico



2 - Exame programado da coluna vertebral para identificar a origem das dores. Inspeção visual, palpação e percussão



3 - Massagem analgésica Acoplamento vertebro-pulmonar com trabalho na expiração.



4 - Relaxamento analítico no ponto máximo da cifose em decúbito ventral. Estimulação das aferências proprioceptivas do sistema extrapiramidal



5 - Relaxamento analítico em decúbito. Colocação de almofadas para reequilibrar a coluna vertebral no plano sagital



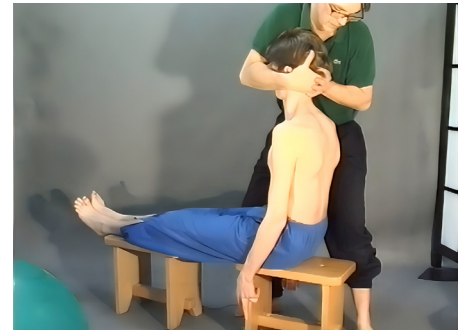
6 - Exercício para os músculos da coxa usando alongamento balístico.



7 - Exercício de alongamento na posição sentada.



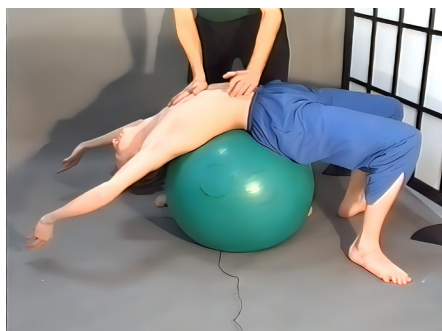
8 - Exercício geral em decúbito dorsal do tipo Mézières, com foco nos membros inferiores. Alongamento da cadeia posterior



9 - Exercício global na posição sentada com foco no tronco. Ativação da cadeia posterior



10 - Exercício global em ângulo reto na barra fixa. Alongamento da cadeia posterior com reequilíbrio geral.



11 - Exercício de propriocepção com reprogramação na posição correta.



12 - Os 3S: Postura sentada na escola, Sono (evitar travesseiros) Esporte (evitar a postura sentada do remo...)