



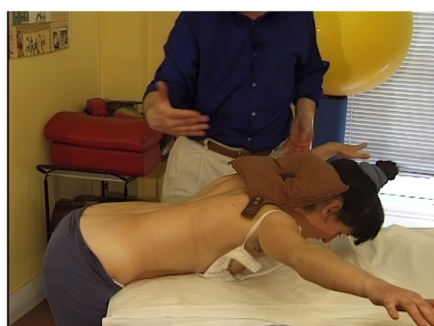
1 - Conscientização com foco no plano sagital na posição sentada. Uso de uma régua de arquiteto.



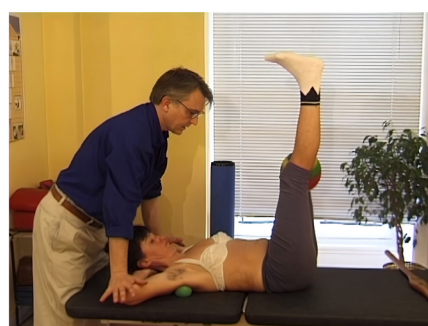
2 - Correção da postura sentada com equilíbrio isostático no plano sagital. Manutenção da lordose fisiológica.



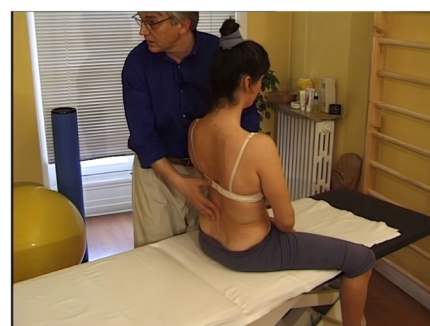
3 - Primeiro ângulo «na ponta da mesa»: Identificação das áreas doloridas e alívio por meio de massagem.



4 - Primeiro ângulo «na extremidade da mesa» Exercício do avião com resistência proporcionada por um saco de areia na região cervico-torácica.



5 - Segundo ângulo «em decúbito» Harmonização das tensões da cadeia posterior nos membros inferiores.



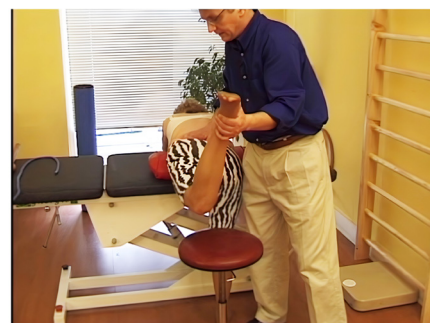
6 - Terceiro esquadro «em cavalete» Harmonização das tensões da cadeia posterior ao nível da coluna vertebral.



7 - Terceiro ângulo «em cavalete» Posição «wonderwoman» Autoalongamento axial ativo.



8 - Terceiro esquadro «em cavalete» Dupla fixação com bastão de nível. Auto-alongamento axial ativo



9 - Retorno ao esquadro n.º 1 Exercício específico de alongamento do músculo retroflexor anterior.



10 - Retorno ao esquadro n.º 1 Exercício específico de fortalecimento do músculo reto anterior.



11 - Esquadria n.º 4 «em espaldeira» Autoalongamento axial em lordose.



12 - Esquadria n.º 4 «Patinagem de velocidade» Cruzar as mãos nas costas facilita a correção da cifose