

Nome do Grupo: GRUPO ATLETAS DE VOLEYBALL

Fotos

Movimento:

ABDUÇÃO DO OMBRO

Descrição:

DECÚBITO LATERAL. A PALMA DA MÃO DEVE ESTAR VOLTADA PARA FRENTE, COM O POLEGAR APONTANDO PARA A DIREÇÃO DO MOVIMENTO (PARA CIMA). FAZER A ABDUÇÃO DO OMBRO ATÉ SUA AMPLITUDE MÁXIMA.



Valor Ativo: 180

Valor Passivo: 180

Tipo: A

Movimento:

ADUÇÃO DO OMBRO

Descrição:

EM PÉ, COM A PALMA DA MÃO VOLTADA PARA TRÁS. O POLEGAR DEVE ESTAR ORIENTADO NA DIREÇÃO DO MOVIMENTO. O FLEXÍMETRO É COLOCADO NO BRAÇO, ACIMA DO COTOVELO (POSIÇÃO MESO-UMERAL).



Valor Ativo: 40

Valor Passivo: 40

Tipo: A

Movimento:

ADUÇÃO DO QUADRIL

Descrição:

EM PÉ, POSIÇÃO ANATÔMICA. ESTABILIZA-SE O TRONCO E O QUADRIL PARA SE REALIZAR A ADUÇÃO. RECOMENDA-SE UM APOIO PARA O AVALIADO PARA QUE SUA POSTURA FIQUE ESTABILIZADA. COLOCA-SE O FLEXÍMETRO NA COXA PARA REALIZAR A ADUÇÃO.



Valor Ativo: 15

Valor Passivo: 15

Tipo: A

Movimento:

ABDUÇÃO HORIZONTAL DO OMBRO

Descrição:

DECÚBITO DORSAL, COM OS JOELHOS FLEXIONADOS, APOIANDO A COLUNA LOMBAR NA SUPERFÍCIE. OS BRAÇOS DEVEM ESTAR ADUZIDOS, COM AS PALMAS DAS MÃOS PRÓXIMAS. O FLEXÍMETRO É COLOCADO NO BRAÇO ACIMA DO COTOVELO. FAZER O MOVIMENTO AFASTANDO OS BRAÇOS ATÉ SUA AM.



Valor Ativo: 180

Valor Passivo: 180

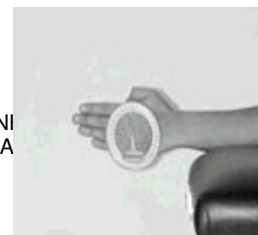
Tipo: A

Movimento:

DESVIO ULNAR DO PUNHO

Descrição:

SENTADO EM UMA CADEIRA COM UM SUPORTE PARA APOIO DO ANTEBRAÇO. O PUNHO DEVERÁ ULTRAPASSAR O APOIO. O FLEXÍMETRO É COLOCADO NO DORSO DA MÃO, A PALMA DA MÃO DEVE ESTAR VOLTADA PARA DENTRO.



Valor Ativo: 45

Valor Passivo: 45

Tipo: A

Movimento:

ABDUÇÃO DO QUADRIL

Descrição:

EM PÉ, OS MEMBROS INFERIORES UNIDOS E ESTENDIDOS. O FLEXÍMETRO PODE SER COLOCADO NO CALCANHAR OU NA FACE POSTERIOR DA COXA DO AVALIADO. AFASTAR LATERALMENTE DESLIZANDO OS MEMBROS PARA ABRIR UM ESPACATE.



Valor Ativo: 45

Valor Passivo: 45

Tipo: A