

Plano de treino para **diátese abdominal** nos primeiros **15 dias**.

- Todos os exercícios são feitos sem dor, caso a dor esteja presente, deve parar e/ou rever se está a fazer alguma coisa errada.
- Fazer 3 series de 10 vezes cada exercício e aumentar progressivamente para 3 series de 15 a 20 vezes. Só aumentar as “vezes” quando se sentir capaz para progredir. Pode fazer todos dias ou numa fase inicial dia sim e dia não.
- Ter atenção à zona lombosagrada. Esta tem de estar sempre pousada no chão ou colchão de forma neutra.

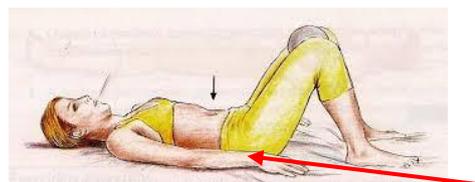


Imagem	Exercício
	<p><i>Ativação do Transverso Abdominal-</i> Empurrar o umbigo para dentro e para cima.</p>
	<p><i>Flutter Kicks:</i> Empurrar o umbigo contra as costas e elevar uma perna de cada vez. <b>Atenção à lombar</b>- tem de estar pousada no chão</p>
	<p><i>Static abdominal exercise:</i> Não existe movimento, a mão bloqueia esse movimento. Fazer pressão durante 10 segundos. <b>Atenção à lombar</b></p>

	<p><i>Head lift with posterior pelvic tilt exercise:</i></p> <p>Os braços são fechados sobre as diástases e puxados em direção à linha média.</p> <p>Levante lentamente a cabeça do chão enquanto realiza uma inclinação pélvica posterior, abaixe lentamente a cabeça e relaxe</p> <p>Todas as contrações abdominais devem ser realizadas com uma expiração para que a pressão intra-abdominal seja minimizada .</p>
	<p>Tirar cabeça e omoplatas do chão e imaginar que vai apanhar com as mãos uma bola que esta fixa no teto.</p> <p>Empurrar sempre o umbigo em direção ao chão.</p>
	<p><i>Plank exercise:</i></p> <p>Todo o corpo em isometria e empurrar o umbigo em direção as costas. Fixar esta posição nos primeiros dias só durante 15 segundos, progredir durante os 15 dias, mas nunca passar mais do que 5 minutos.</p>