

**Exercício 1**

# LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL

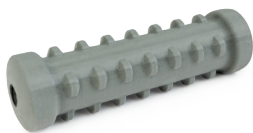
✓ **Objetivo**

Libertação miofascial do tecido e da planta pé, principalmente da fásia plantar.



▶ **Do que preciso?**

Um rolo em espuma ajuda na automassagem da planta do pé.



**FPO3**

▶ **Rolo em espuma**

MEDIDAS /cm/

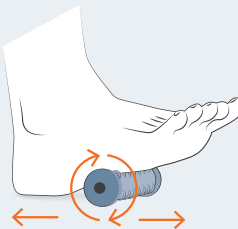
3,6 x 13

▶ **Como faço?**

Coloque o rolo de massagem cilíndrico no chão.



Gerar o movimento anteroposterior do pé, fazendo como que o rolo de massagem rode sobre a superfície.



Aplique mais ou menos pressão sobre o rolo de massagem com o propósito de relaxar, mobilizar e estirar as estruturas plantares.

 Video



## Dicas ORLIMAN

- ✓ Recomenda-se realizar o exercício ao fim do dia.
- ✓ Pode ser realizado sentado ou em pé.
- ✓ Repetir o movimento durante aproximadamente 5 minutos em cada pé.
- ✓ Colocar no congelador para conseguir o efeito analgésico/anti-inflamatório.



Pode ser arrefecido no congelador durante 90 minutos, para tratamento de crioterapia durante aproximadamente 10 minutos.



## Exercise 2

# ALONGAMENTO DA FÁSCIA PLANTAR

### ✓ Objetivo

Alongar as estruturas que influenciam a tensão acumulada na planta do pé (fáscia plantar, músculos da barriga da perna, e todos os músculos da zona posterior da perna).



### ► Do que preciso?

Banda elástica para exercícios de alongamento da fáscia plantar.



FP03

### ► Banda elástica

MEDIDAS /cm/

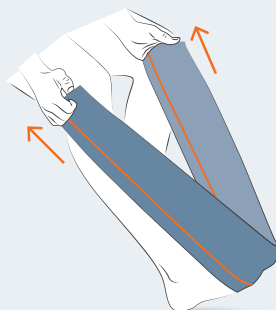
100 x 13

### ► Como faço?

Colocar a banda elástica sob a superfície do ante-pé.



Suster a banda pelas extremidades.



Realizar movimento de flexão dorsal máxima do tornozelo, de forma a que os dedos dos pés se aproximem da perna, enquanto mantém o joelho estirado.

 Video



### Dicas ORLIMAN

- ✓ Manter esta posição durante 15-30 segundos.
- ✓ Repetir o exercício 5-10 vezes.
- ✓ É essencial manter o joelho estirado ao realizar este exercício.

