

## Soltem os prisioneiros

Escrito por Joel Fernandes  
Quinta, 28 Março 2013 12:01

---



Na sequência [do último artigo](#) no qual falei sobre a importância da mobilidade do tornozelo, venho agora apresentar um conjunto de exercícios que podem ser utilizados com os objetivos de melhorar e controlar a mobilidade desta articulação.

Gostaria de referir que o tornozelo tem tendência para perder mobilidade, nomeadamente a dorsiflexão, por isso a maioria dos exercícios que aqui vou descrever têm como alvo esse mesmo movimento.

### Exercício 1

Este primeiro exercício pode ser utilizado quer como avaliação quer como treino da dorsiflexão.

Partimos de uma posição de lunge com uma barra (ou algo semelhante) na vertical ao lado do 5º dedo do pé (o dedo mais pequeno) e deslocamos o nosso corpo para a frente sem tirar o calcanhar do chão.

O joelho que está á frente deve ultrapassar a barra pela parte de fora em pelo menos 10 cm ou cerca de 5 dedos da mão. Se tal não se verificar significa que existe uma limitação na dorsiflexão do tornozelo. O facto de o joelho transpor a barra pela parte externa evita a pronação do pé e valgus do joelho como formas de compensação.

Pode consultar e descarregar o artigo completo [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .

## **Soltem os prisioneiros**

Escrito por Joel Fernandes  
Quinta, 28 Março 2013 12:01

---