**Tabela de análise de movimento**

**Cruzar e Descruzar a Perna**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Movimento** | **Complexo Articular** | **Mov Articular** | **F><=R** | **Ação****(exc/conc/isom)** | **Função****(ago/antago/ estabil)** | **Músculos Principais** |
| **Cruzar** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |
| **Descruzar** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |

**NOMES:**