**Subir Escada**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Movimento** | **Complexo Articular** | **Mov Articular** | **F><=R** | **Ação(exc/conc/isom)** | **Função (ago/antago/ estabil)** | **Músculos Principais** |
| **Subir Escada** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |
| **Pé** |  |  |  |  |  |
| **Membro de Apoio** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |
| **Pé** |  |  |  |  |  |

**DESCEr Escada**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Movimento** | **Complexo Articular** | **Mov Articular** | **F><=R** | **Ação(exc/conc/isom)** | **Função (ago/antago/ estabil)** | **Músculos Principais** |
| **Membro de descida****(degrau de cima)** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |
| **Pé** |  |  |  |  |  |
| **Membro de baixo****(degrau de baixo)** | **Quadril** |  |  |  |  |  |
| **Joelho** |  |  |  |  |  |
| **Tornozelo** |  |  |  |  |  |
| **Pé** |  |  |  |  |  |

**NOMES:**