



## **BENEFÍCIOS DA TÉCNICA BAD RAGAZ PARA FORTALECIMENTO DO TONUS MUSCULAR.**

FRANCISCO, Camila Garcia<sup>1</sup>  
LEAL, Tatiane Cristina Santos<sup>2</sup>  
CASSAROTTO, Veronica Jocasta<sup>3</sup>

### **RESUMO**

Em 1957 o Dr Knupfer desenvolveu, na Alemanha, a técnica original do Método “Bad Ragaz”, que foi trazida para a cidade de Bad Ragaz por Nele Ipsen. A proposta inicial desta técnica foi a de promover a estabilização do tronco e extremidades, e também trabalhar com exercícios resistidos. Tem como benefícios para o tratamento para reduzir o tônus muscular, aumento de a amplitude articular e reeducação muscular, fortalecimento muscular, restauração de padrões normais de movimento que utiliza exercícios de flutuação sustentada. E pode ser praticados por crianças e idosos. Concluiu-se que os exercícios Bad Ragaz tem o objetivo de trazer a reeducação postural, a redução de escoliose, hiperlordose hérnia discal, AVC e promove relaxamento.

**Palavras - Chaves:** Bad Ragaz; Reeducação Postural; Fisioterapia.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil. E-mail: Camila.francisco.acad@ajes.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil. E-mail: tatiane.leal.acad@ajes.edu.br

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica\_casarotto@hotmail.com