MOVIMENTE-SE EM CASA

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

VIVER BEM
MOVIMENTE-SE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

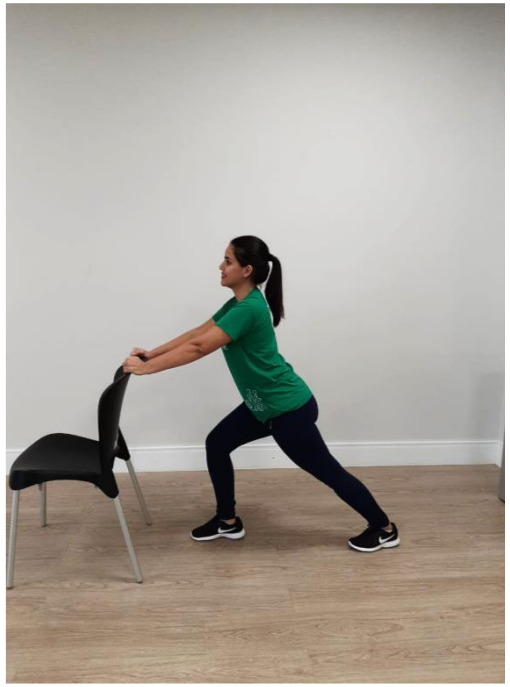
Unimed Cuiabá

somos coop

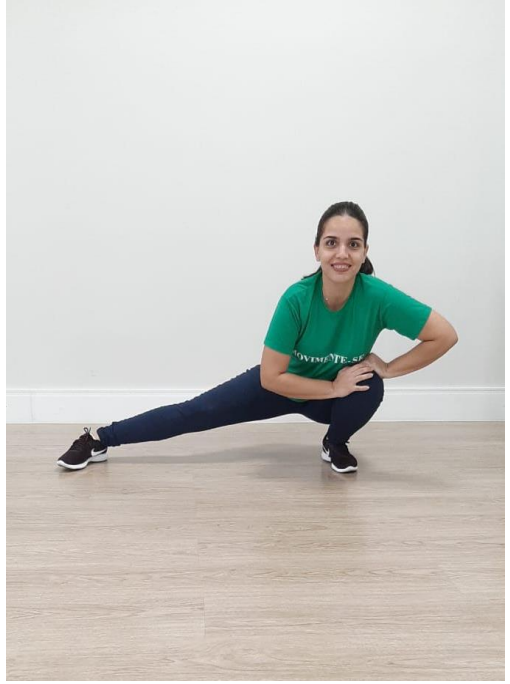
ANS - nº 343208-4

ORIENTAÇÕES

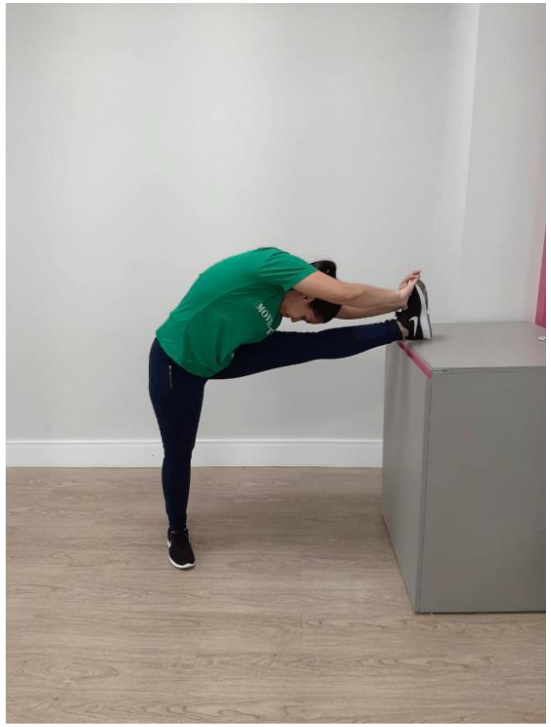
- Procure seu médico de referência antes de iniciar qualquer atividade física;
- Utilize roupa e calçado adequado durante a realização dos exercícios;
- Monitore periodicamente sua pressão arterial;
- Caso seja diabético, monitore a sua glicemia de acordo com a orientação médica;
- Caso faça exercícios ao ar livre, dê preferência aos horários com menor exposição solar;
- Hidrate-se! Beba água antes, durantes e depois da atividade física;
- Respeite seu limite.



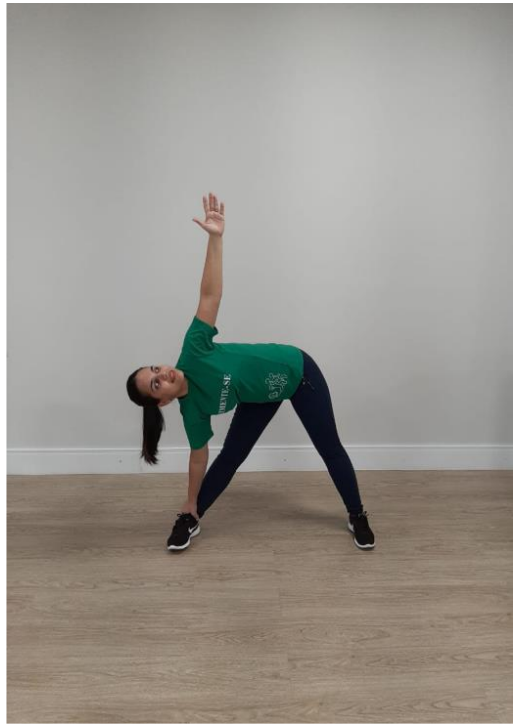
Em pé com as duas mãos apoiadas na parede ou em superfície fixa, coloque uma perna a frente da outra, dobre a perna que está a frente.
Obs: Os dois pés devem estar apoiados totalmente no solo.
(20 segundos cada lado)



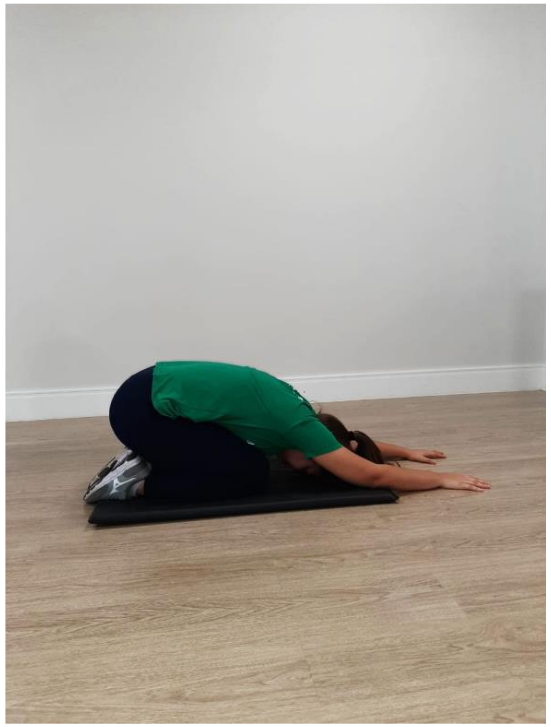
Em pé com as pernas afastadas incline o corpo para o lado dobrando o joelho.
(20 segundos cada lado)



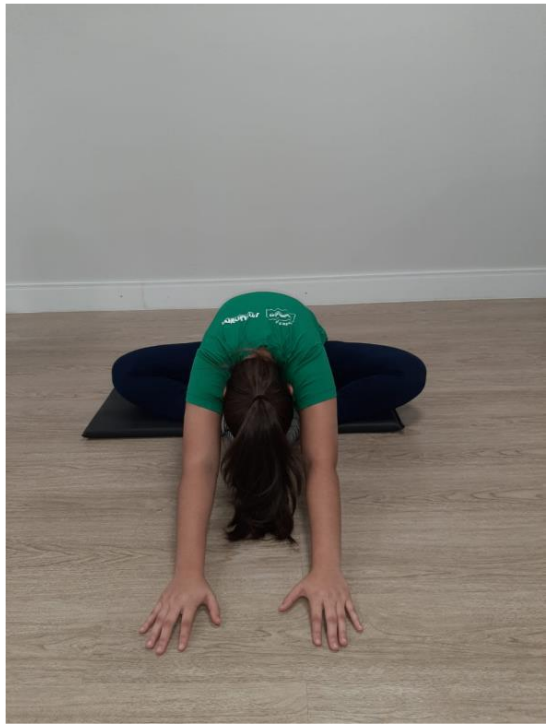
Em pé apoie o pé direito em uma superfície elevada e fixa, incline o corpo para frente e leve as mãos em direção ao pé.
Obs: As duas pernas devem manter esticadas.
(20 segundos cada lado)



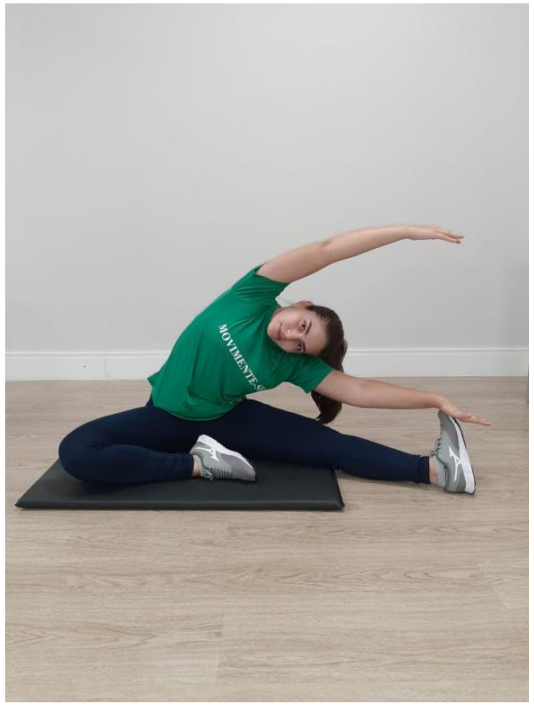
Em pé com as pernas afastadas, braços abertos na altura dos ombros, incline o tronco para um lado. Leve a mão em direção ao pé.
(20 segundos cada lado)



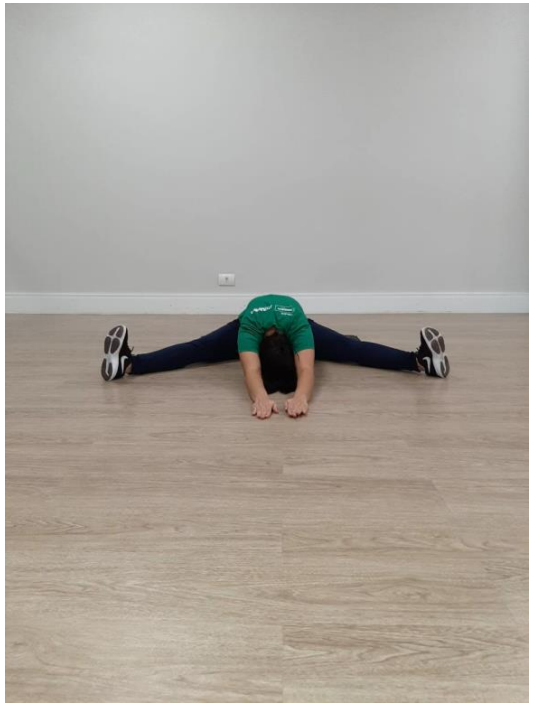
Ajoelhado, sente nos calcanhares, coloque as mãos no solo inclinando o tronco para frente e abaixe a cabeça.
(20 segundos)



Sentado com os joelhos dobrados, encostando as colas dos pés. Incline o tronco para frente com os braços esticados.
(20 segundos)



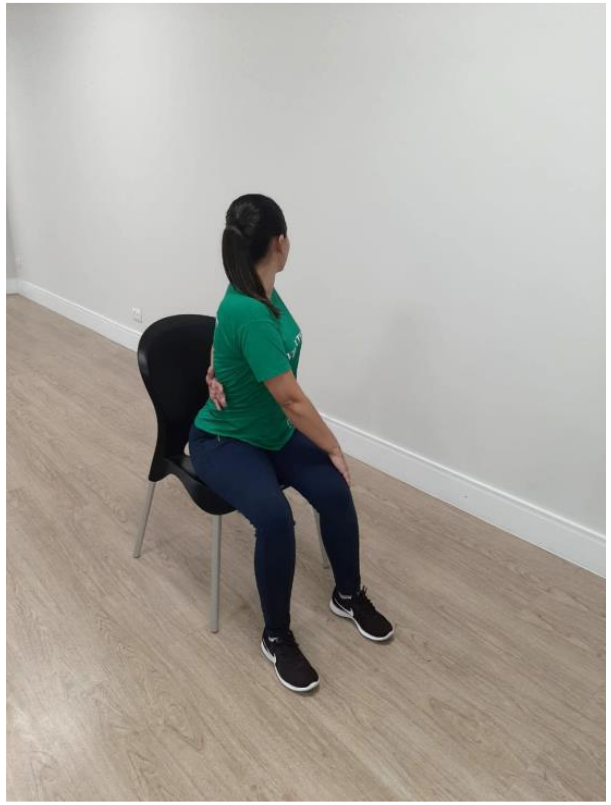
Sentado com uma perna dobrada e a outra esticada, incline o tronco tentando pegar no pé da perna que está alongada.
(20 segundos cada lado)



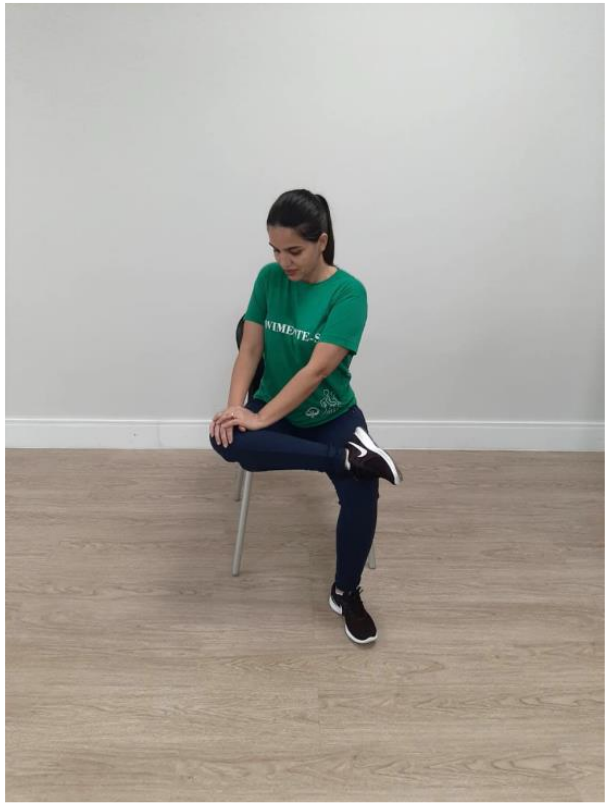
Sentado com as pernas esticadas e afastadas, pontas dos pés voltadas para cima. Coloque as mãos no solo e incline o corpo para frente com os braços esticados.
(20 segundos)

Sentando com a perna esquerda esticada, perna direita dobrada sobre a perna esquerda e planta do pé apoiada no chão, braço direito esticado atrás do corpo com a palma da mão no chão. Rode o tronco para o lado direito segurando no joelho esquerdo com a mão direita.
(20 segundos cada lado)

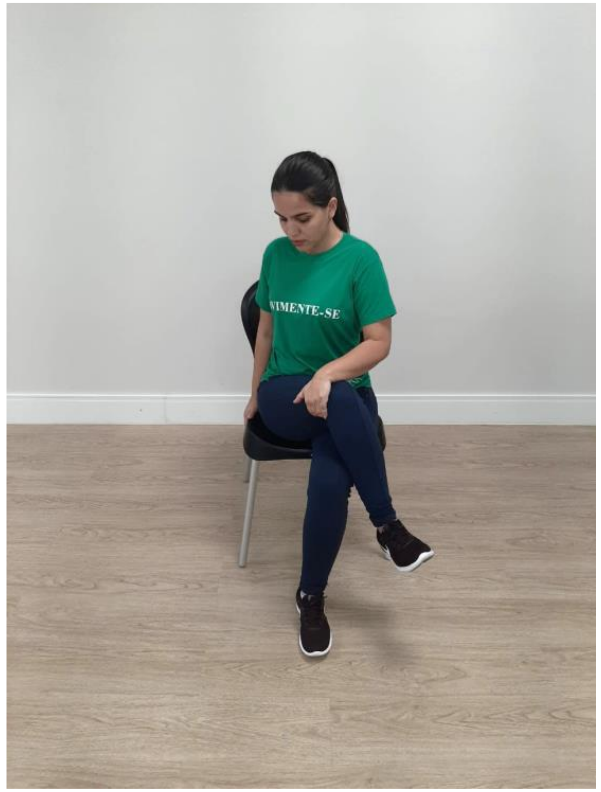
Braços esticados na altura dos ombros. Abra e feche as mãos.
(20 vezes cada movimento)



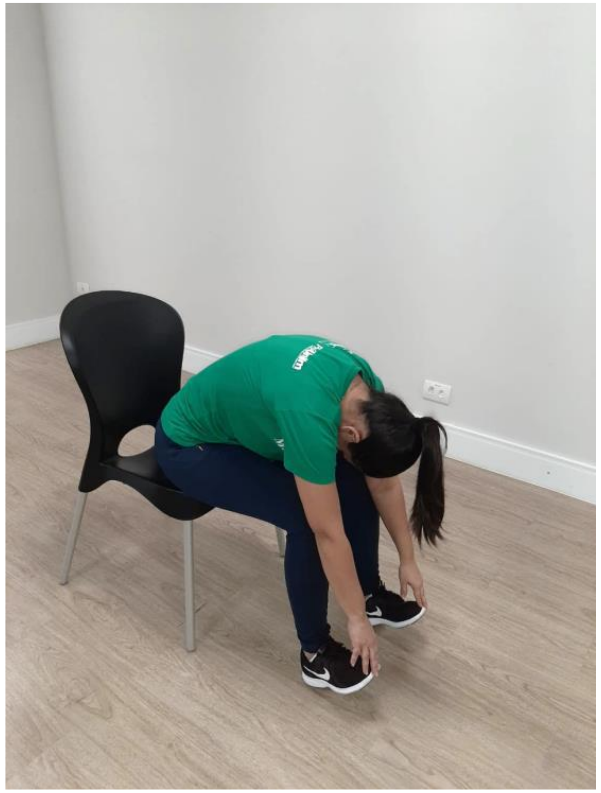
Sentado em uma cadeira e os pés apoiados no solo. Faça rotação de tronco e cabeça.
(20 segundos cada lado)



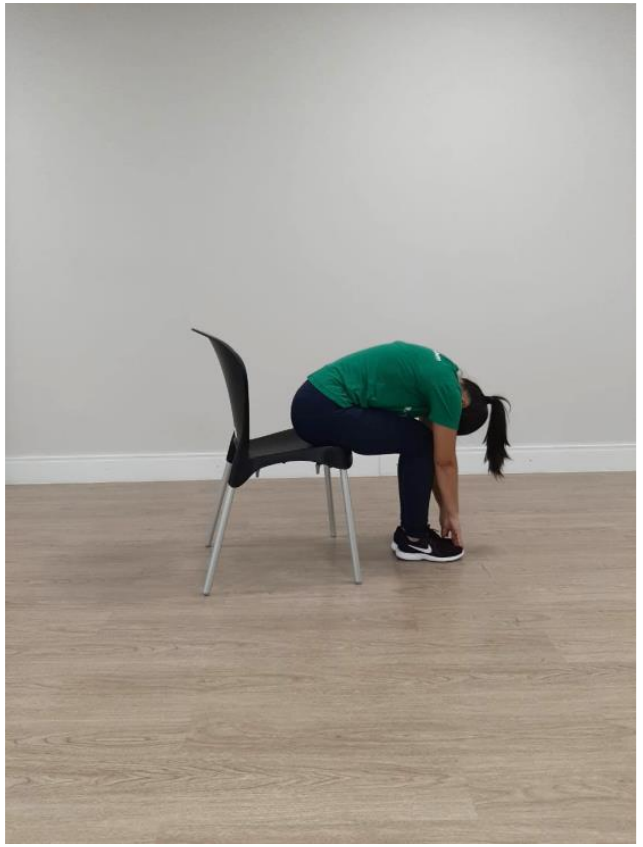
Coloque o calcanhar direito no joelho esquerdo e faça uma pequena pressão empurrando para baixo.
(20 segundos cada lado)



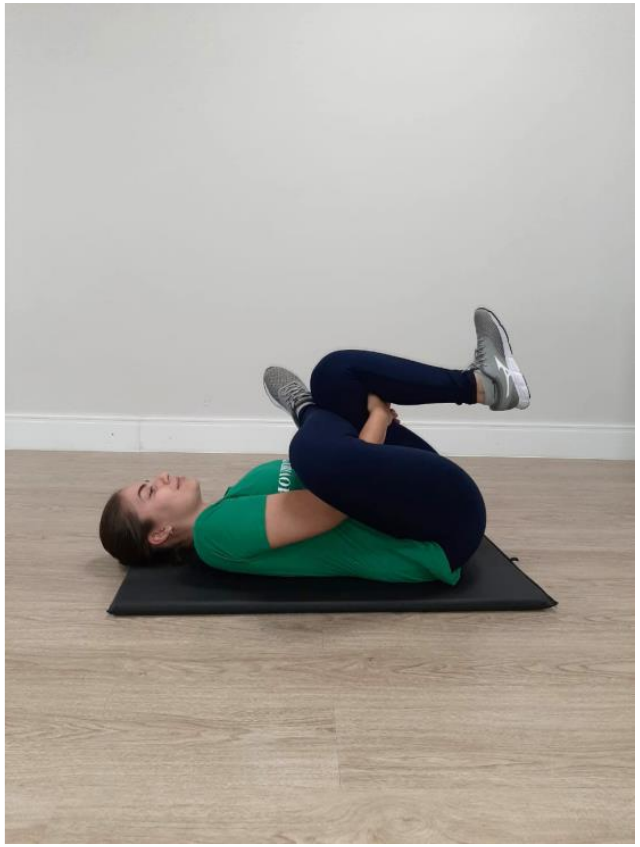
Cruze a perna direita por cima da perna esquerda, segure na perna que está por cima e puxe em direção a você.
(20 segundos cada lado)



Sentado na cadeira com os calcanhares no solo e a ponta dos pé voltadas para cima. Incline o tronco para tentando pegar nos pés mantendo a cabeça baixa.
(20 segundos)



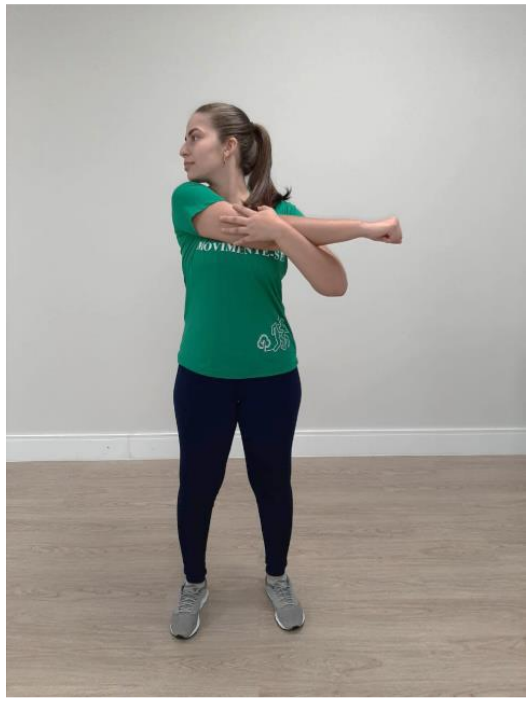
Sentado na cadeira com os pés no solo, incline o tronco para frente e abaixe a cabeça.
(10 vezes cada lado)



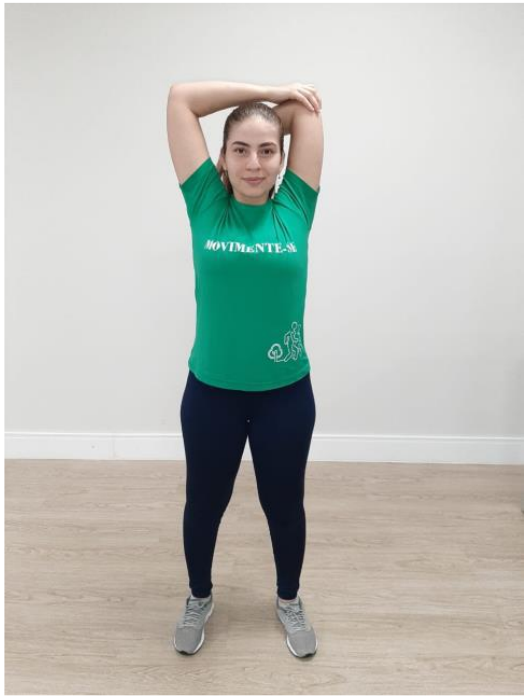
Deitado com as pernas dobradas, pé direito apoiado no joelho esquerdo, segure com as duas mãos embaixo do joelho esquerdo e puxe trazendo a perna em direção ao seu peito.
(10 vezes)

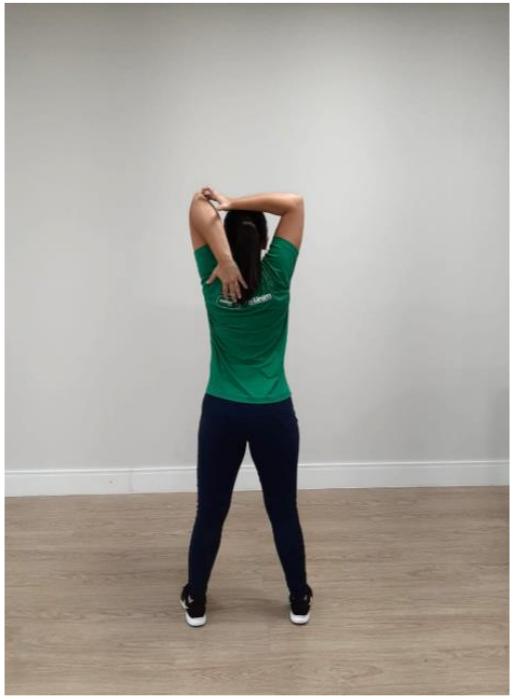
Deitado de barriga para cima, coluna reta, dobre e abrace um joelho mantendo a outra perna esticada.
(20 segundos cada lado)
Pode ser feito abraçando os dois joelhos juntos.
(20 segundos)

Em pé entrelace os dedos, esticando os braços a frente do corpo na altura do ombro.
(10 vezes cada lado)



Em pé com o braço direito esticado a frente do corpo na altura do ombro, coloque a mão esquerda no cotovelo direito trazendo o braço direito em direção ao corpo.
(20 segundos cada lado)





Em pé leve o braço esquerdo por cima da cabeça levando a mão nas costas, com a mão direita empurre o cotovelo esquerdo para trás. Mantenha a cabeça reta olhando para frente.
(20 segundos)

NOSSA PROPOSTA É QUE O *EXERCÍCIO* FAÇA PARTE DA SUA VIDA!

OBRIGADA!

Fisioterapeutas:
Ana Cristina Martinho
Letícia Carvalho

ANS - nº 34289-6

VIVER BEM
MOVIMENTE-SE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cuiabá

somos coop