MOVIMENTE-SE EM CASA

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

Nº 2

VIVER BEM
MOVIMENTE-SE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cuiabá

somos coop

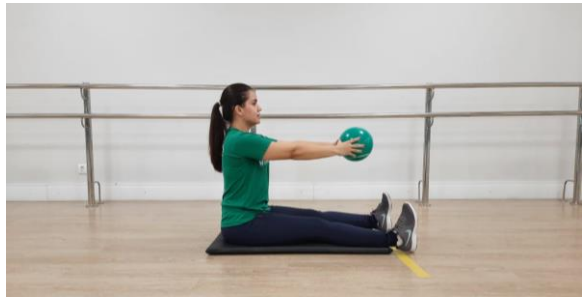
ANS - nº 34208-4

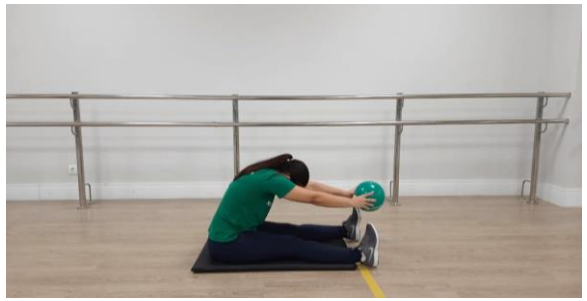
ORIENTAÇÕES

- 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 segure a bolinha com a mão direita apoiada no quadril e mão esquerda na cintura.
Mantenha a postura ereta olhando para frente.
Pressione a bolinha sem dobrar o braço direito.

Repita 20 vezes e depois faça do outro lado.



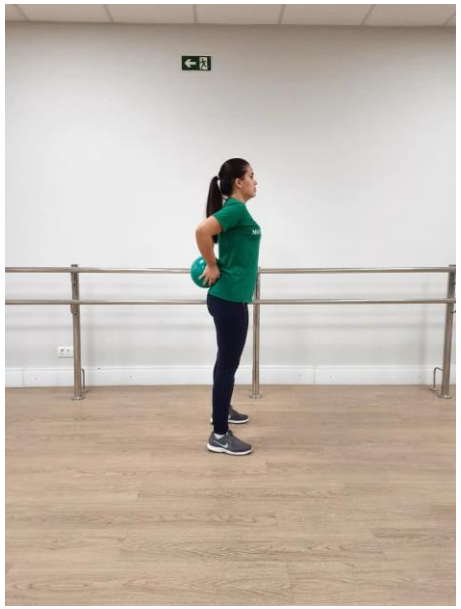


Sente com as pernas alongadas e afastadas, segure a bolinha com os braços esticados.
Puxe o ar pelo nariz levando a bolinha em direção aos pés.
Solte o ar voltando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.
O tempo do movimento deve ser o mesmo que o tempo da respiração.

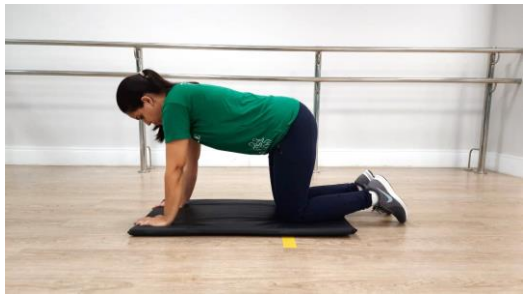
Deite do lado, com o braço direito embaixo da cabeça, mão esquerda no solo a frente do corpo e as pernas alongadas.
Suba um pouco a perna esquerda alinhando com o quadril.
Leve a perna a frente e retorne a posição inicial.

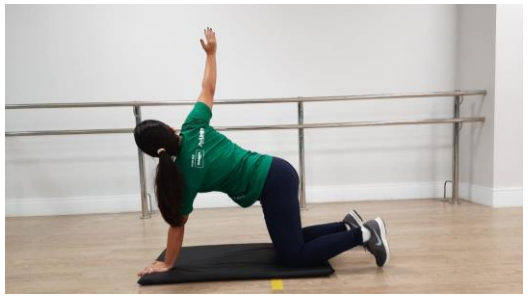
Repita 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.



Em pé segure a bolinha atrás do corpo com as duas mãos.
Mantenha a postura ereta olhando para frente.
Pressione e solte a bolinha lentamente.

Repita o movimento 20 vezes.



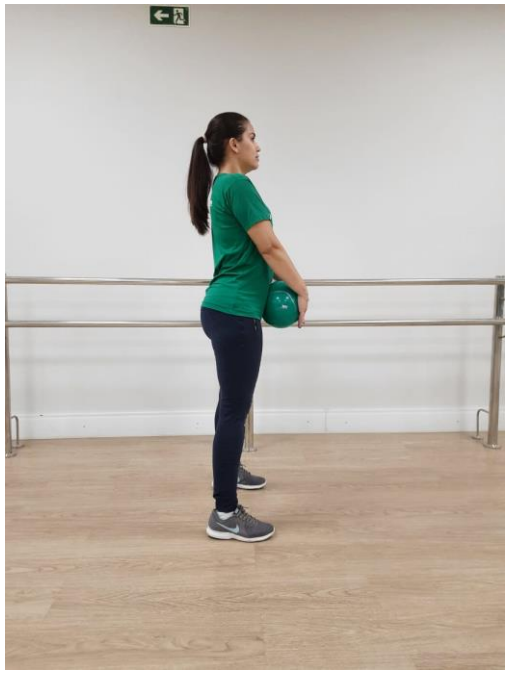


Fique na posição de quatro apoios olhando para baixo. Puxe o ar pelo nariz tirando a mão direita do solo e gire o tronco para o lado direito esticando o braço acima da cabeça.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo que o tempo da respiração.

Fique na posição de quatro apoios olhando para baixo.
Puxe o ar pelo nariz tirando os joelhos do solo esticando as pernas.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.
Mantenha o quadril na mesma altura durante o exercício.

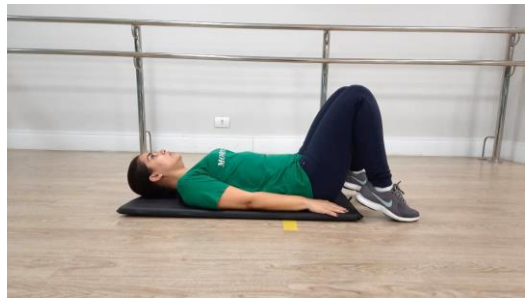


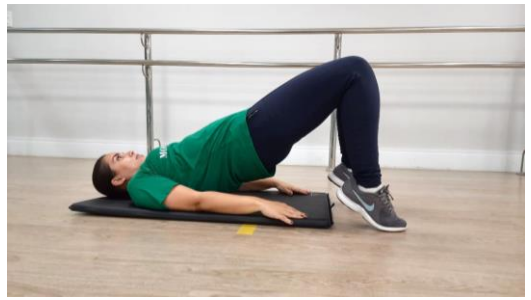
Em pé segure a bolinha com as duas mãos encoste a frente do quadril.
Mantenha a postura ereta olhando para frente. Pressione e solte a bolinha lentamente.

Repita o movimento 20 vezes.

Fique na posição de quatro apoios olhando para baixo.
Puxe o ar pelo nariz esticando a perna direita para trás até a altura do quadril.
Solte o ar pela boca retornando na posição inicial.

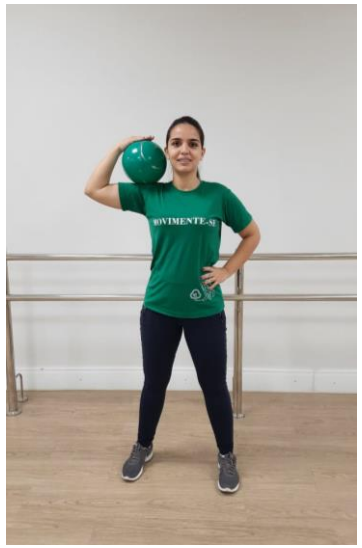
Repita o movimento 20 vezes cada lado.





Deite de barriga para cima, joelhos dobrados na ponta dos pés.
Puxe o ar pelo nariz subindo o quadril.
Solte o ar pela boca retornando na posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.
Mantenha na ponta dos pés durante todo o exercício.



Em pé segure a bolinha com a mão direita e coloque no ombro.
Pressione e solte a bolinha lentamente.

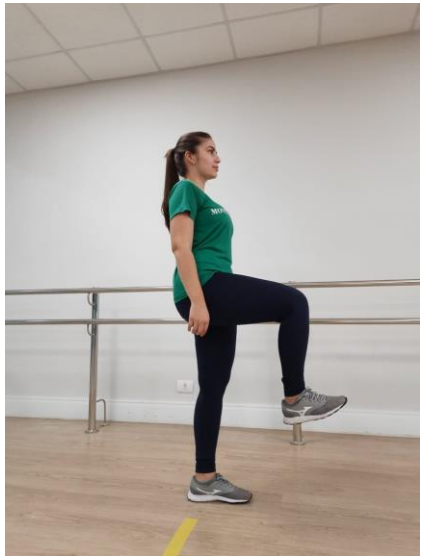
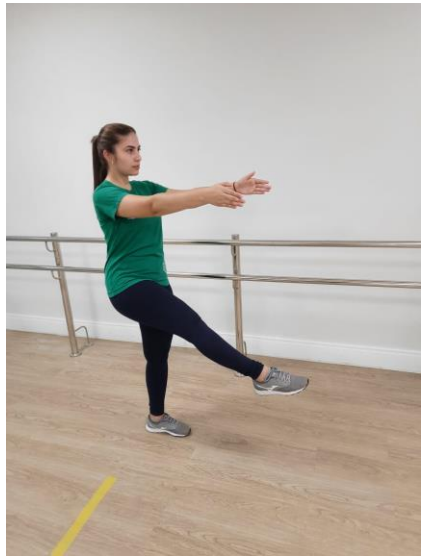
Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.

Fique na posição de quatro apoios olhando para baixo.
Puxe ao ar pelo nariz esticando o braço direito até a altura do ombro e a perna esquerda até o quadril.
Puxe o ar parado e solte retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.

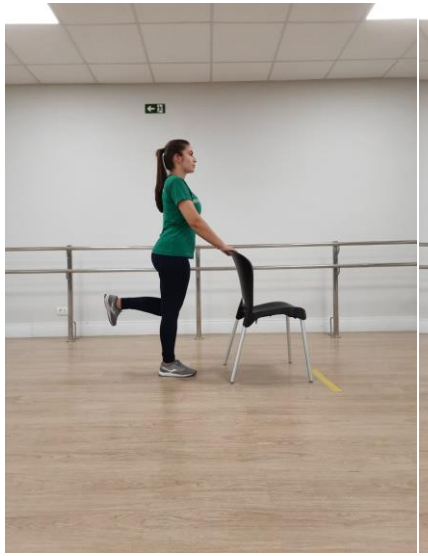
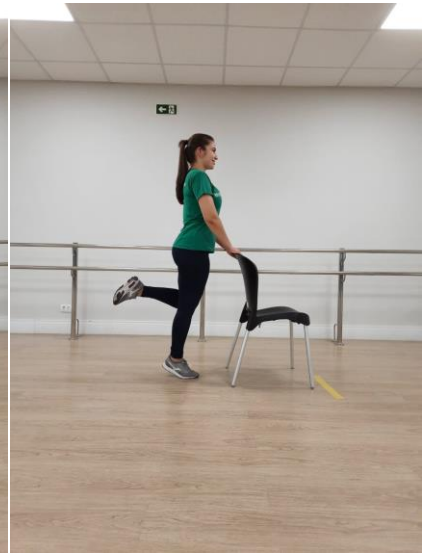
Fique apoiado com as mãos e nas pontas dos pés com as pernas esticadas.
Suba e desça lentamente uma perna.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.

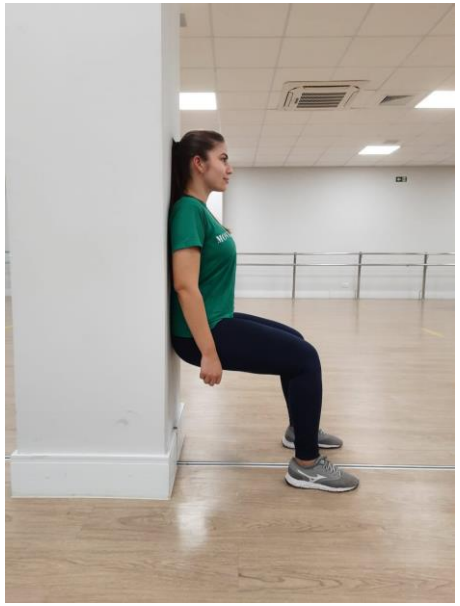
Fique em pé com os braços para baixo e a perna direita dobrada.
Puxe o ar pelo nariz levantando os braços na altura do ombro esticando a perna a frente do corpo e solte o ar retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.
Mantenha a postura durante todo o exercício. Para facilitar a correção da postura faça o exercício em frente ao espelho.

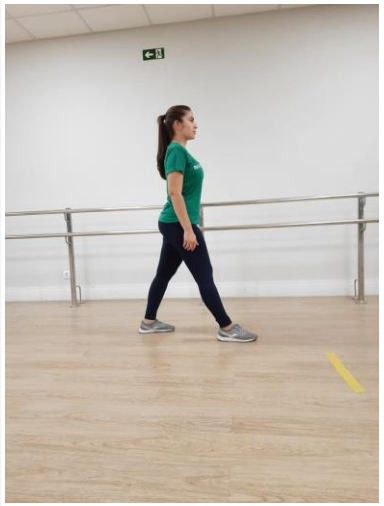
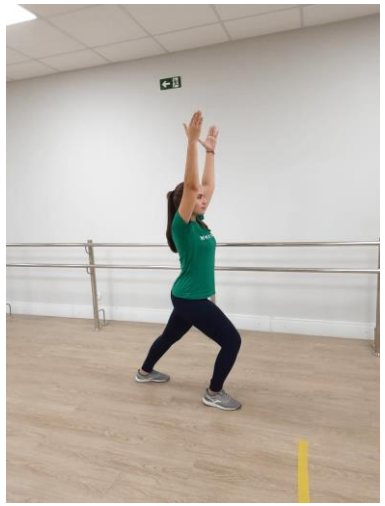
Fique em pé, segure em uma superfície fixa e apoie somente na perna direita.
Levante o calcanhar ficando na ponta do pé e retorne a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
Durante a realização do exercício mantenha a postura e a perna dobrada para trás.



Fique em pé e apoie as costas na parede com as pernas afastadas.
Faça agachamento e sustente, em seguida volte lentamente para a posição inicial.

Mantenha o agachamento 20 segundos e faça 3 repetições.

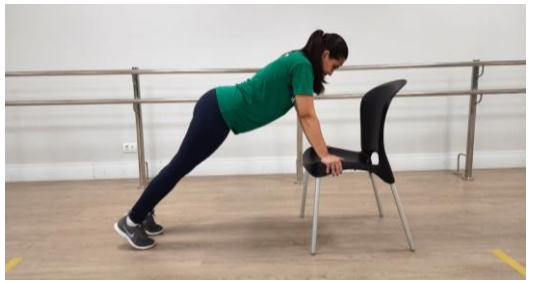
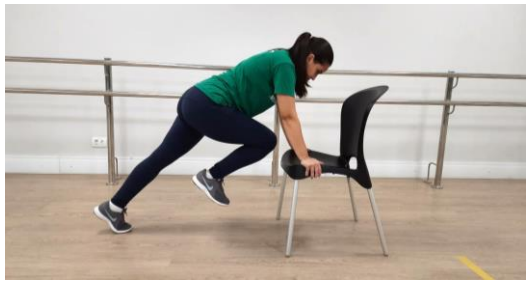



Fique em pé com perna direita a frente e os braços para baixo.
Puxe o ar pelo nariz dobrando o joelho direito levando os braços para cima da cabeça com a palma da mão para dentro.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado. Mantenha a postura durante o exercícios. Para facilitar a correção da postura faça o exercício em frente ao espelho.

Sente em uma cadeira, segure um lençol com os braços esticados e afastados a frente do corpo.
Puxe o ar pelo nariz girando o tronco para o lado acompanhando o movimento com a cabeça.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado. Durante o exercício mantenha o lençol esticado e os braços na altura dos ombros.

Fique com o corpo inclinado para frente, as mãos apoiadas em uma superfície fixa (sofá, cama ou cadeira encostada na parede) e com as pontas dos pés no solo. Dobre um joelho em direção a mão e retorne a posição inicial.

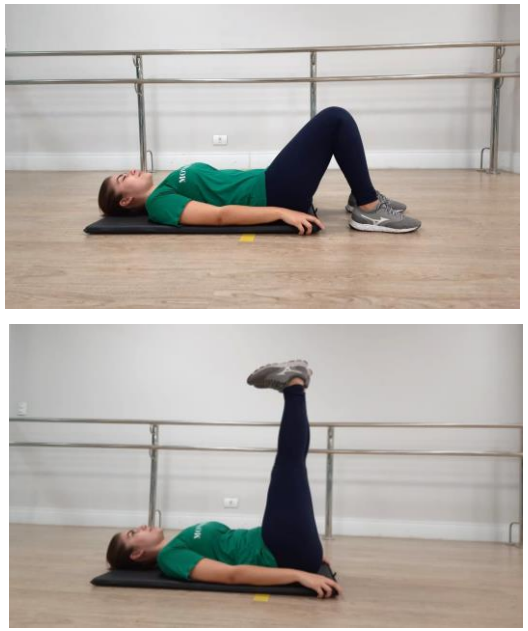
Repita p movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.

Fique em pé segure uma bolinha com as duas mãos e mantenha as pernas afastadas.
Puxe o ar pelo nariz inclinando o tronco para frente.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.

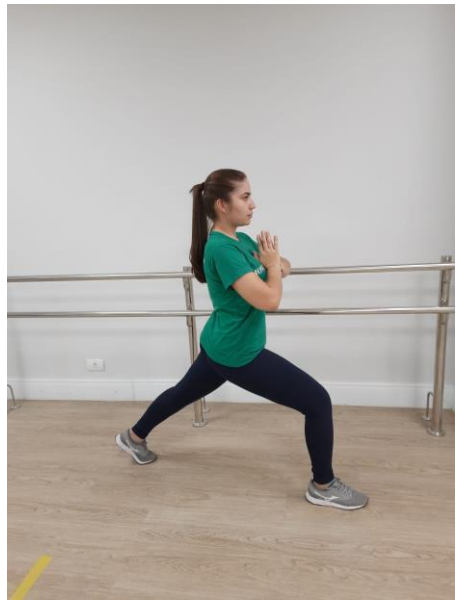
Deite de barriga para cima com as pernas dobradas e a bolinha entre os joelhos.
Puxe o ar pelo nariz apertando a bola levantando o quadril.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.



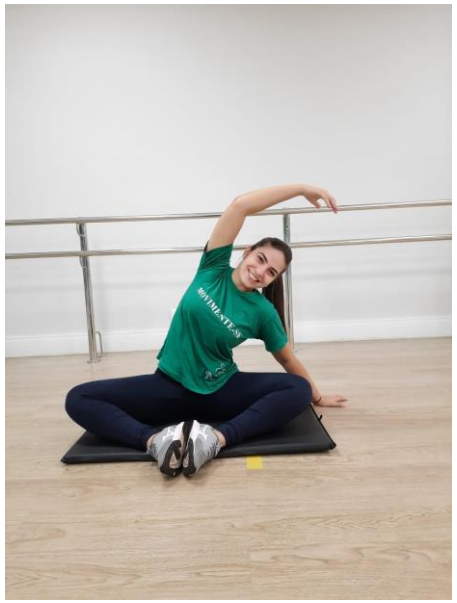
Deite de barriga para cima com as pernas dobradas. Puxe o ar pelo nariz tire os pés do solo estique as pernas para cima e contraia o abdome.
Solte o ar pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.



Fique em pé, leve a perna direita a frente dobrando o joelho.
Mantenha a perna esquerda esticada na ponta do pé e retorne a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.



Sente com as pernas semi dobradas, planta dos pés unidas e a mão esquerda no solo.
Puxe o ar pelo nariz inclinando o corpo para o lado esquerdo levantando o braço direito acima da cabeça.
Solte pela boca retornando a posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.

Deite com as pernas dobrados, pés elevados alinhados com os joelhos e coloque uma bolinha entre os joelhos.
Puxe o ar pelo nariz inclinando as pernas para o lado.
Solte pela boca retornando na posição inicial.

Repita o movimento 20 vezes e depois faça do outro lado.
O tempo do movimento deve ser o mesmo tempo da respiração.

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