

Vamos Alongar?

Manter o alongamento por 15 segundos (cada lado)



Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.



Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.



Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.



Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.



Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.



Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.



Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.

Elaboradores:

Isabela de Resende Braga –
Fisioterapia
Fabrício Silva Gomes –
Medicina
Lorena Mara Mariz Guerra –
Terapia Ocupacional
Nívia Duarte Braga –
Odontologia
Walter Júnior – Medicina

