



O BEM-ESTAR E A QUALIDADE DE VIDA RESTAURADOS ATRAVÉS DO MOVIMENTO



SUS



UBS da Floresta
Tv. Uirapuru, 29
Santarém - Pará

Autores:

Juan Rodrigues Nina Monteiro

Fisioterapeuta Residente em
Ortopedia e Traumatologia

Davi Silva de Sousa

Fisioterapeuta Residente em
Ortopedia e Traumatologia

Valéria Corrêa Teixeira

Fisioterapeuta Residente em
Ortopedia e Traumatologia

Suane de Aguiar Portela

Fisioterapeuta

Luana Damasceno Ferreira

Fisioterapeuta



ALONGAMENTOS

PESCOÇO E BRAÇOS

- ✓ Manter os alongamentos de 30 á 60 segundos
- ✓ Faça todo dia ou regularmente 3 vezes na semana

- ✓ com as mãos, puxe o pescoço para o lado e para frente, depois estique ele para trás:



- ✓ Estique seus braços para tocar as costas, levante-os com os dedos entrelaçados e abrace um dos lados na frente



PERNAS

- ✓ Puxe o ar e solte levemente enquanto realiza o movimento
- ✓ Pode fazer ao acordar ou antes de dormir

- ✓ Com as mãos puxe suas pernas lá atrás, depois abrace-as na frente, faça um lado de cada vez



- ✓ Estique a parte de trás das suas pernas apoiando com as mãos, depois com as mãos no joelho incline-se para frente dobrando eles



COLUNA

- ✓ Você pode alongar antes e depois de uma atividade física
- ✓ Alongar melhora a flexibilidade, a circulação sanguínea e previne lesões

- ✓ Com as pernas esticadas dobre seu corpo e tente pegar no chão, depois com a mão na cintura incline-se



- ✓ De joelhos, leve seu tronco para frente com os braços esticados, depois deitado de barriga para baixo tire seu tronco com auxílio dos braços

