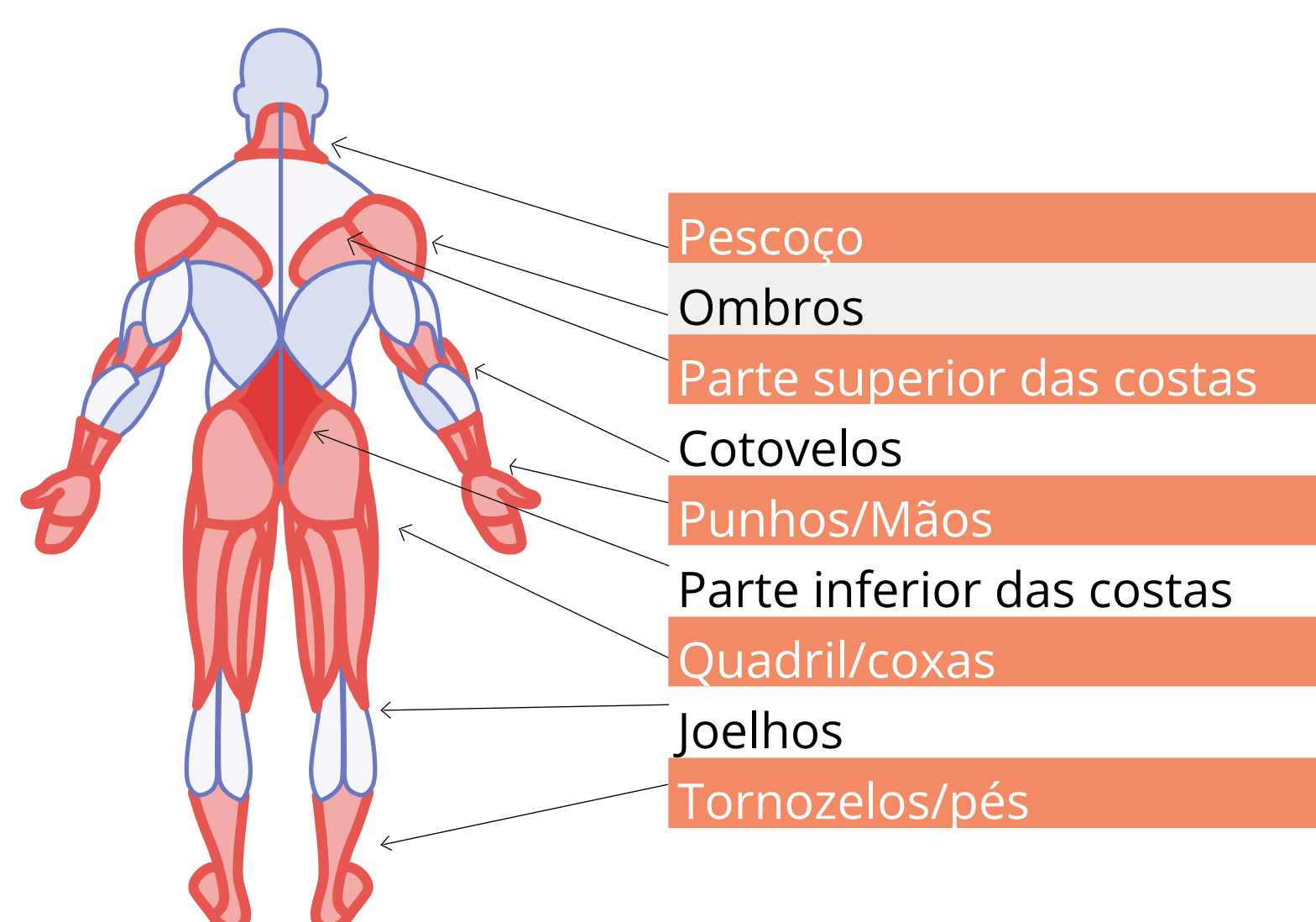


ALONGUE-SE PARA DESTRAVAR

Texto: Kamille Rodycz Vitiuk Crefito138236-F
Orientadora: Dr^a. Máriam Trierveiler Pereira
Diagramação: Hevelin Cristine de Oliveira Batista

Esse cartaz é um produto educacional resultante da pesquisa realizada durante o mestrado profissional no programa de Pós graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) - Campus Curitiba. Ele acompanha a dissertação intitulada "A ginástica laboral como forma de prevenção de doenças osteomusculares em estudantes do ensino médio integrado"



Se você está sentindo **dor** ou **formigamento** em algumas dessas regiões, experimente estes **alongamentos**!

1 - Pescoço



Puxe a cabeça para o lado e cuide para não elevar os ombros. Repita o exercício para o outro lado por 20 segundos.



Incline a cabeça para baixo e segure-a com as duas mãos.

2 - Ombros



Com as pernas semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo. Segure por 20 segundos.



Com os braços paralelos para baixo, levante e abaixe os ombros com movimentos circulares por 5 segundos. Repita por 3 vezes.

3 - Parte superior



Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral por 20 segundos.



Pouse as mãos na parede e deixe o corpo paralelo ao solo; empurre o peito e curve as costas lentamente, mantenha-se nessa posição por 20 segundos.

4 - Cotovelos



Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para outro lado por 20 segundos.



Estique o braço para frente e dobre o punho para baixo, com a mão virada para fora. Pressione levemente todos os dedos, até sentir o braço alongar por 20 segundos. Repita o exercício com a mão virada para dentro. Faça nos dois braços.

5 - Punhos/Mãos

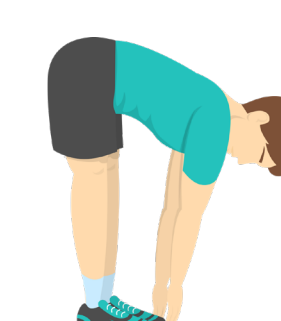


Entrelace os dedos das mãos com os cotovelos estendidos atrás das costas, e alonge os braços para trás por 20 segundos.



Entrelace os dedos das mãos e alongue os braços para frente por 20 segundos.

6 - Parte inferior das costas



Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas por 20 segundos.



Permaneça sentado e dobre uma perna em cima da outra. Em seguida, incline o corpo para baixo e deixe os braços soltos por 20 segundos.

7 - Quadril/coxas



Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° graus. Mantenha-se nessa posição por 20 segundos.



Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida por 20 segundos.

8 - Joelhos

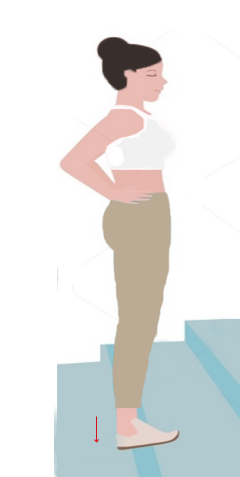


Puxe a perna para trás, segurando a ponta do pé. Repita o exercício na outra perna. Mantenha-se nessa posição por 20 segundos.



Sente-se no chão ou em uma esteira ou colchonete para exercícios com as duas pernas retas para frente. Estenda os braços e tente alcançar as pontas dos pés ou o máximo que conseguir, sem ultrapassar os seus limites (sem sentir dor ou se machucar), enquanto mantém os joelhos retos. Segure a posição por 20 segundos e relaxe. Repetir 3 vezes.

9 - Tornozelos/pés



Fique de pé e apoie a parte dianteira do pé na borda de um degrau. Sem apoiar o calcanhar e o mediopé, tente alcançar a base do degrau, até sentir que o arco do pé está sendo alongado. Mantenha-se nessa posição por 30 segundos. Relaxe por alguns segundos e repita mais duas vezes o exercício.



Com uma perna esticada a frente, incline o tronco para baixo, tentando encostar a mão na ponta do pé. A outra perna permanece levemente flexionada. Mantenha-se nessa posição por 20 segundos.