

# ●●● COMO VAI ESSA FORÇA?

Os procedimentos abaixo foram recomendados por profissionais de saúde<sup>1</sup> e podem ser feitos diariamente, em qualquer lugar. Você não precisa de equipamentos ou aparelhos especiais: basta ter disposição e vontade.

**IMPORTANTE:** não force movimentos que causem desconforto excessivo! Se os alongamentos causarem incômodo demais, respeite suas limitações e interrompa o exercício.

## Alongamento dos punhos

TRÊS VEZES DE 30 SEGUNDOS CADA

Estenda por completo um dos seus braços à frente do corpo e flexione o pulso, direcionando a palma da mão para cima e para baixo. Com a outra mão, puxe a ponta dos dedos lentamente em direção ao antebraço. Sustente a posição em três séries de 30 segundos cada. Repita a manobra no outro braço.



## Alongamento do pescoço

TRÊS VEZES DE 30 SEGUNDOS CADA

Alongue a parte de trás do pescoço encostando o queixo no peito. Para alongar a parte da frente, direcione a ponta do queixo para cima. Em seguida, com os ombros alinhados, incline a cabeça em direção ao ombro direito; repita a manobra direcionando a cabeça ao ombro esquerdo. Feito isso, conclua o exercício virando o rosto para o lado direito e para o lado esquerdo, fazendo o máximo possível de rotação sem causar dor. Faça todos esses movimentos três vezes. Sustentando cada posição por 30 segundos, este exercício ajudará a evitar dores na coluna cervical.



## Alongamento da região lombar

TRÊS VEZES DE 30 SEGUNDOS CADA

Sente-se em uma cadeira mantendo os dois pés no chão e a postura ereta. Em seguida, gire a parte superior do corpo para um dos lados e sustente a posição por 30 segundos. Para ajudar a sustentar o movimento, você pode firmar os braços na lateral da cadeira. Volte à posição inicial e repita o movimento do outro lado.



## Alongamento das pernas

TRÊS VEZES DE 30 SEGUNDOS CADA

Em pé, dobre um dos joelhos de forma a levar o pé em direção aos glúteos. Segure o pé da perna flexionada com uma das mãos, e procure manter as coxas próximas. Sustente a posição por 30 segundos e repita a manobra na outra perna. Se preferir, para aumentar a estabilidade do corpo, você pode fazer este exercício apoiando a mão livre em uma parede.



<sup>1</sup>Estas orientações foram elaboradas com a supervisão do fisioterapeuta e massoterapeuta **Rafael Affonso** e da massoterapeuta **Mônica Siqueira**. Para entrar em contato com eles, escreva para [contato@transmit.trd.br](mailto:contato@transmit.trd.br).