UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS PROFESSOR ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
GRUPO A – ESTÁGIO CURRICULAR

É HORA DE ALONGAR!

Entrelace os dedos das mãos e alongue os braços para frente.

Agora repita o movimento alongando os braços para trás e para baixo

Mantenha um dos braços esticados para o lado oposto. Alongue-o com a ajuda do outro braço. Repita o exercício no outro braço

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

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

Incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada e o pescoço esticado.

Com uma das mãos, segure o cotovelo oposto e empurre-o em direção ao meio das costas. Repita o exercício no outro braço.

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.repita o exercício com a mão virada para dentro. Faça nos dois braços.

Puxe a perna para trás, segurando a ponta do pé. Repita o exercício na outra perna.

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. Repita o exercício na outra perna.

Sentado em uma cadeira, gire o tronco para um dos lados e olhe para trás. Repita o exercício para o outro lado.

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

Ainda sentado, apóie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Leve os braço em direção da ponta do pé. Repita o exercício com as pernas invertidas.

Apóie as mãos numa cadeira e mantenha os braços esticados.

Com o corpo de lado para uma parede, estique os braços para trás, mantendo na altura do ombro.
Repita o exercício no outro braço.

Para finalizar, entrelace os dedos e, na ponta dos pés, estique os braços para cima.

FONTE: http//www.osuldeminas.org.br