

6 – Região interna da coxa (a segunda foto trabalha região das costas também).

1



Como fazer: Agora junte os pés. Force os joelhos para baixo com cada uma das mãos. Mantenha por alguns segundos e, então, vá com o tronco para frente e tente esticar os braços.

2



Deitado(a) de bruços, dobre os cotovelos e apoie as mãos no chão.

inspire e eleve o tronco, flexionando a lombar. Deixe as pernas esticadas. Fique na posição por 15 segundos.



Deitado(a) de costas, joelhos flexionados e pés no chão. Levante o quadril lentamente até apoiar o corpo nos ombros. inspire e segure a posição por 15 segundos. Volte ao início devagar.



**CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE
DO IGUAÇU**

FOZ

CURSO DE FISIOTERAPIA

JHONATAN LUIS MEES

ALONGAMENTO

FOZ DO IGUAÇU - PR

2022

Alongue o pescoço para frente, para trás e para os lados. Gire depois o pescoço sobre os ombros de forma lenta e o mais acentuado possível, invertendo os sentidos;



Eleve os braços na lateral da cabeça e segure-o na região do cotovelo. Repita o exercício do outro lado. Cruze a frente do tórax com um dos braços e pressione o cotovelo junto ao peito. Repita do outro lado. Faça uma rotação simultânea nos dois ombros nos dois sentidos;



Entrelace os dedos atrás das costas, com as palmas das mãos voltadas para dentro. Lentamente eleve-as de modo que sinta os ombros alongados.



Fique em pé, com os pés juntos e as pernas esticadas. Junte as mãos e suba em direção ao teto, esticando a coluna. Retorne.



Posterior de perna (o segundo também trabalha tronco)

Como fazer: Sentado(a), com as duas pernas esticadas, caminhe em direção aos pés e tente tocá-los. Fique assim por alguns segundos e faça com cada uma das pernas separadamente.

1



2

