

Exercício para região cervical

Posição inicial: sentado, pés paralelos e fixos no chão, costas retas, cabeça alinhada, olhando para frente.

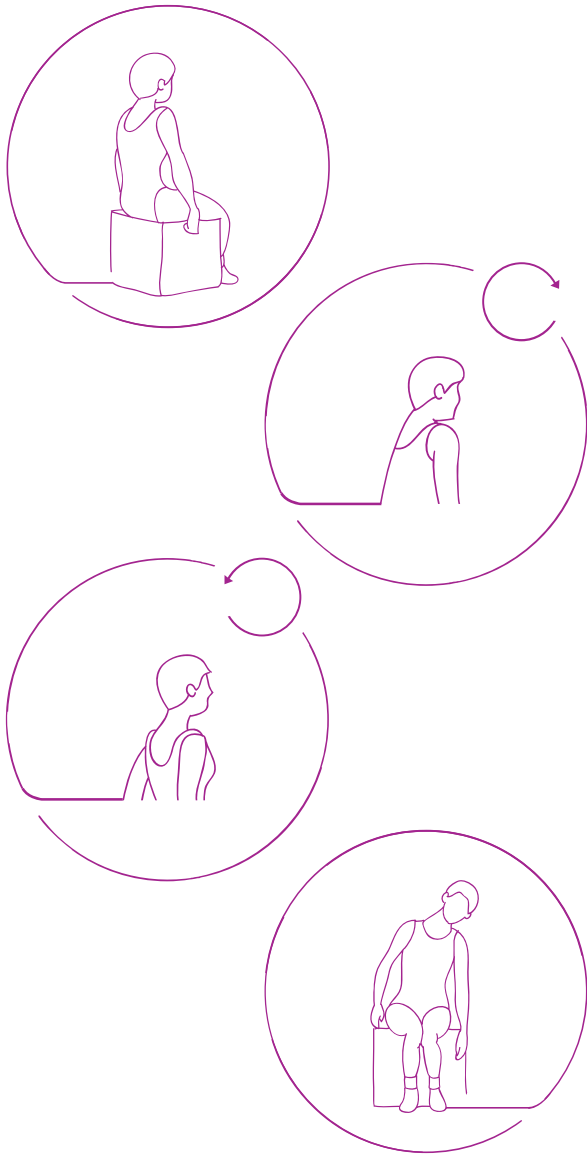
Execução:

- a.** inclinar a cabeça para frente, levando o queixo na direção do peito, e voltar.
- b.** inclinar a cabeça lateralmente, levando a orelha em direção ao ombro, voltar e repetir para o outro lado.
- c.** girar a cabeça para o lado, como se estivesse olhando para trás, voltar à posição inicial, repetir para o outro lado.

Cuidados: movimentar apenas a cabeça; os ombros permanecem fixos.

Os movimentos devem ser lentos.

Sempre voltar à posição inicial para corrigir.

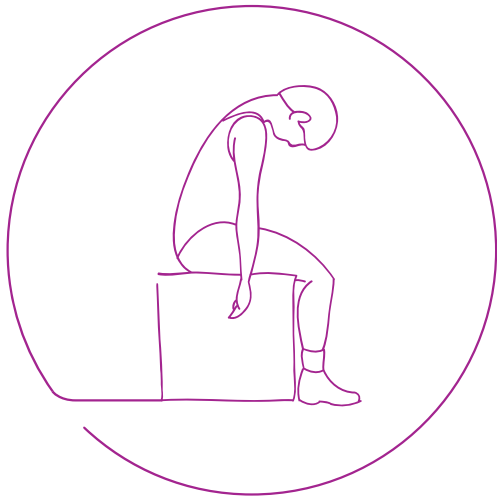


Exercícios para região dorsal

Posição inicial: sentado, pés paralelos e fixos no chão, costas retas, cabeça alinhada, olhando para frente.

Execução:

- a.** elevar os ombros, manter por alguns segundos e relaxar.
- b.** na mesma posição, girar os ombros para frente, descrevendo um círculo. Em seguida, girar os ombros para trás.
- c.** inclinar o tronco lateralmente, relaxando os braços e a cabeça. Voltar contraindo o abdômen e corrigir as costas. Repetir para o outro lado.



Correção da postura e relaxamento

Posição inicial: a mesma do exercício anterior.

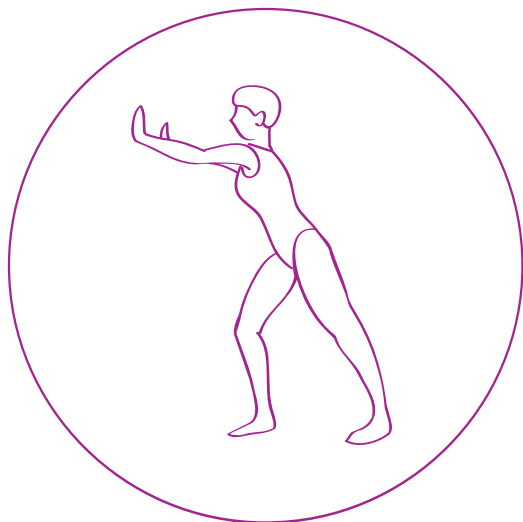
Execução

Solte o tronco para frente da seguinte forma: inicie pela cabeça e vá “enrolando” o tronco relaxando sobre as coxas. Mantenha alguns segundos e volte à posição inicial, contraindo o abdômen, iniciando pela coluna lombar, “desenrolando” o tronco e por último a cabeça.

Cuidados: contrair o abdômen quando iniciar o movimento de volta.

Manter o pescoço relaxado durante o retorno à posição inicial, corrigindo a posição da cabeça apenas no final do movimento.

Alongamento dos músculos posteriores da perna

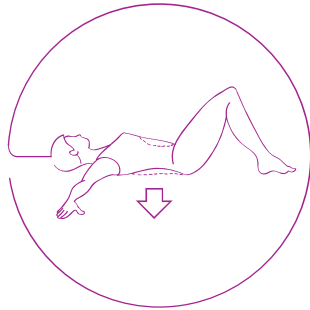


De pé, mãos apoiadas na parede, membro inferior contralateral semiflexionado, o membro inferior a ser alongado hiperestendido, pés bem plantados no chão e um atrás do outro, manter vinte segundos e relaxar. Repetir cinco vezes para cada perna.

Recomendamos que os exercícios a seguir sejam praticados na sua casa ou em ambiente adequado.



Exercícios para região lombar



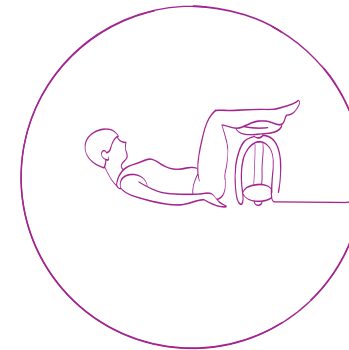
Posteriorização da coluna – conscientização

Posição inicial: deitado de costas, pernas dobradas, pés apoiados no solo, braços ao lado do corpo.

Execução: contrair os músculos abdominais e glúteos, forçando a região lombar contra o solo, soltando o ar. Manter a contração durante seis segundos e relaxar, inspirando.

Cuidados: concentrar a força de contração somente nos músculos abdominais e glúteos, mantendo ombros e pescoço relaxados. Respiração normal.

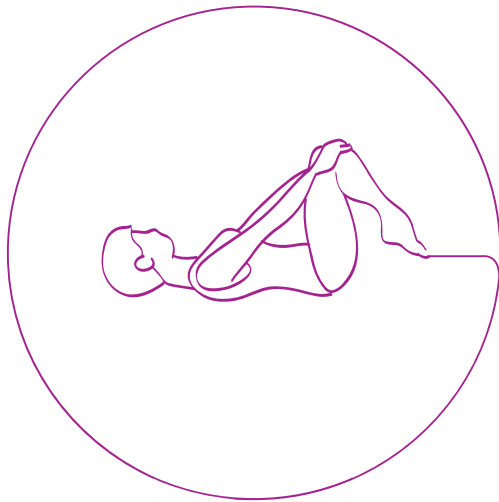
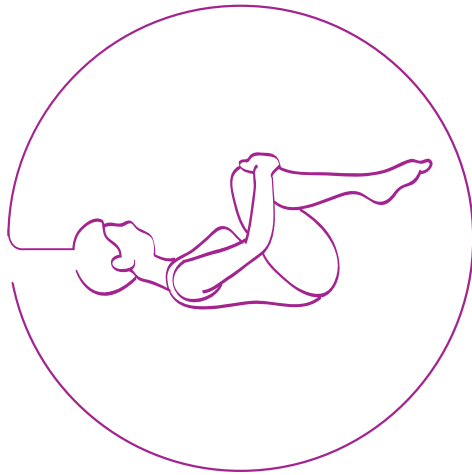
Fortalecimento dos músculos abdominais



Posição inicial: deitado de costas. Braços ao lado do corpo, pernas apoiando sobre um banquinho.

Execução: inspirar, contrair os abdominais e elevar lentamente a cabeça e os ombros, levando o queixo na direção do peito e soltando o ar. Manter a contração por seis segundos e relaxar.

Cuidados: concentrar a força no abdômen, não tensionar o pescoço. Os ombros deverão ficar apoiados no solo.

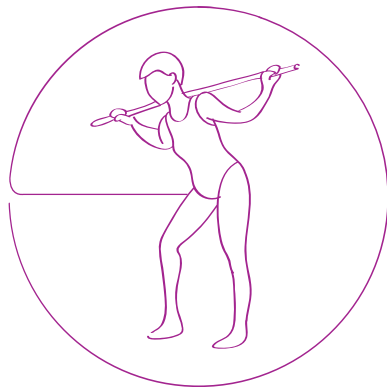
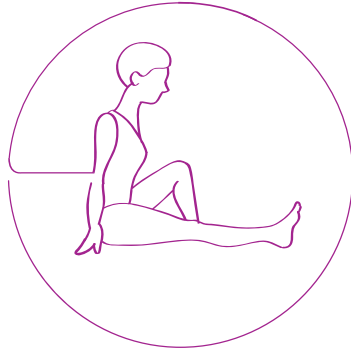


Alongamento dos músculos paravertebrais lombares

Posição inicial: mesma do exercício anterior, porém com os joelhos dobrados sobre o tronco, segurando os joelhos com as mãos.

Execução: puxar as pernas na direção do peito, levando os ombros em direção ao solo. Manter seis segundos e relaxar sem soltar os joelhos.

Cuidados: manter a musculatura do pescoço e ombros relaxada. A força é exercida pelos braços (bíceps) no momento de puxar as pernas. Não elevar o quadril do solo; a coluna deve ficar toda apoiada.



Alongamento dos músculos posteriores da coxa

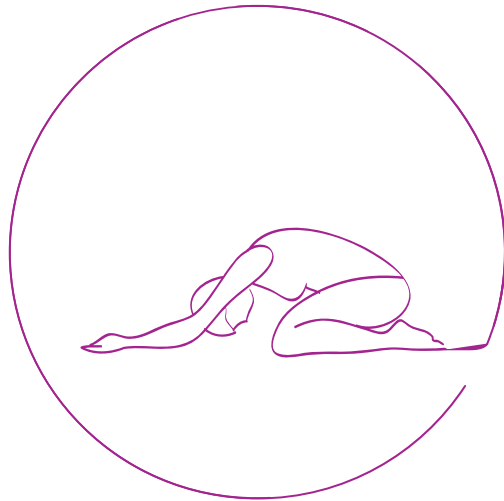
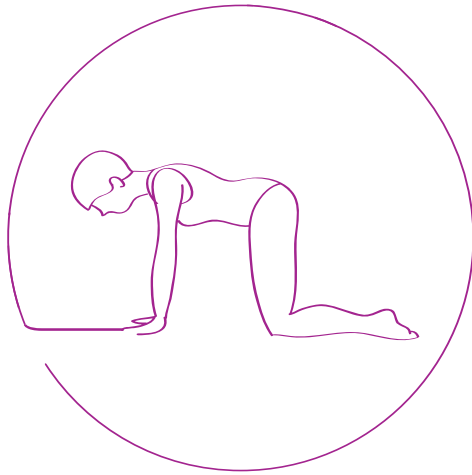
Posição inicial: sentado com as costas retas, com uma das pernas estendidas e outra dobrada para fora.

Execução: dobrar o tronco para frente, tentando tocar com as mãos nas pontas do pé da perna que está estendida. Manter a contração por seis segundos e relaxar.

Cuidado: ao inclinar o tronco para frente, dobrar apenas o quadril. A perna deve ficar esticada.

Fortalecimento de paravertebrais

Posição inicial: em pé, segurando um bastão nas costas, uma perna à frente da outra, inclinar no máximo a 90°. Voltar à posição ereta. Fazer dez vezes.



Mobilização da coluna lombar e relaxamento na posição de quatro apoios

Atenção: não indicado para pessoas com problemas no joelho e quadril.

Posição inicial: de quatro, cabeça no prolongamento do tronco, olhando para baixo, braços separados na largura dos ombros, joelhos levemente separados, peso distribuído entre os quatro membros, quadril relaxado.

Execução: contrair os abdominais e os glúteos e ir sentando lentamente sobre os calcanhares, relaxar o tronco, cabeça e braços. Manter alguns segundos e voltar contraindo os abdominais e glúteos até a posição inicial.

Cuidados: não deslocar as mãos no momento de relaxar o tronco.