

alongamentos



Dedique 5 minutos a sua saúde

- **Esta é uma série de alongamentos que você pode realizar em qualquer lugar: no trabalho, em casa, etc**
- **Os slides disparam automaticamente e no tempo de cada exercício.**



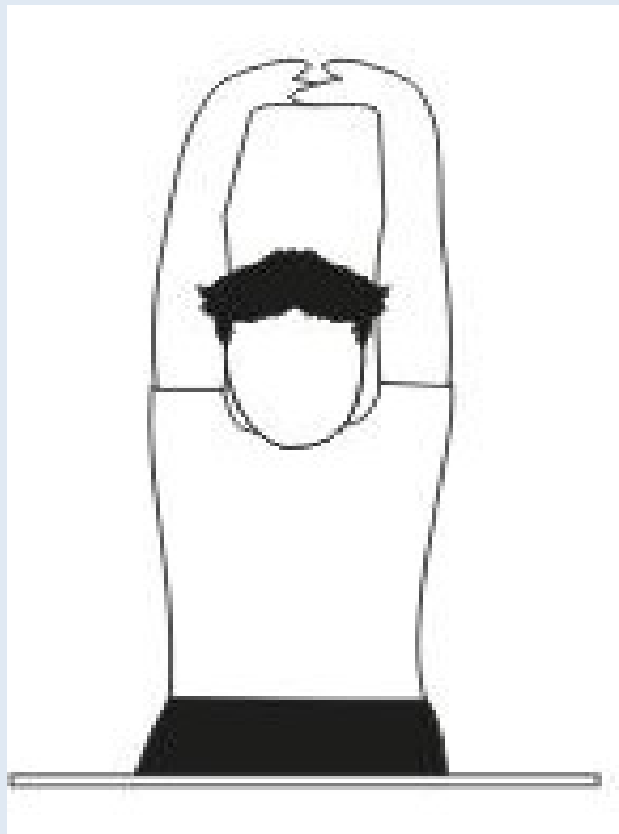
- **Realize os exercícios de forma calma e respirando lentamente.**
- **Eles podem ser realizados individualmente ou em grupos.**
- **Os alongamentos aumentam nossa flexibilidade e devem ser feitos todos os dias.**



PREPARADOS? VAMOS COMEÇAR?!



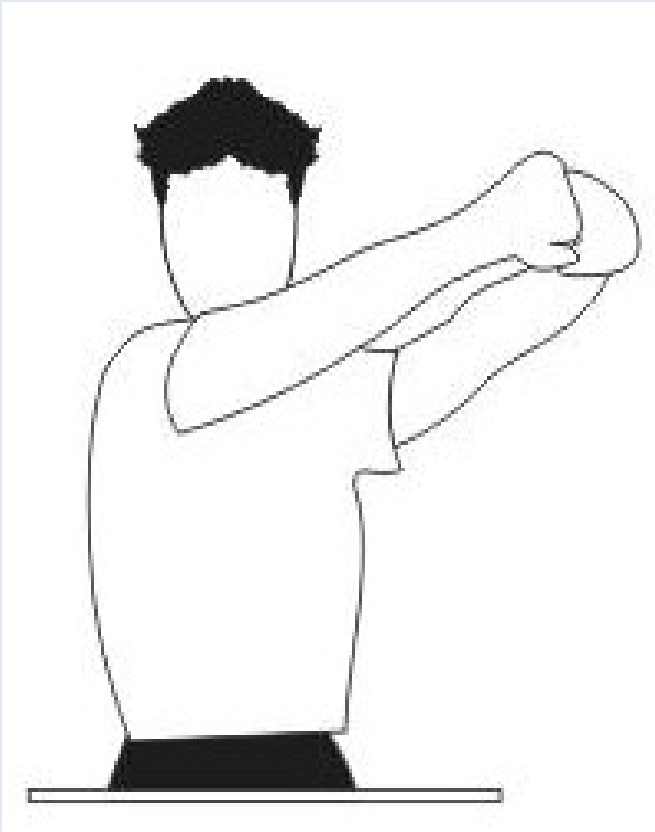
Para quem fica muito tempo em pé



ELEVE OS BRAÇOS E CRUZE AS MÃOS ACIMA DA CABEÇA.

15 A 20 SEGUNDOS.

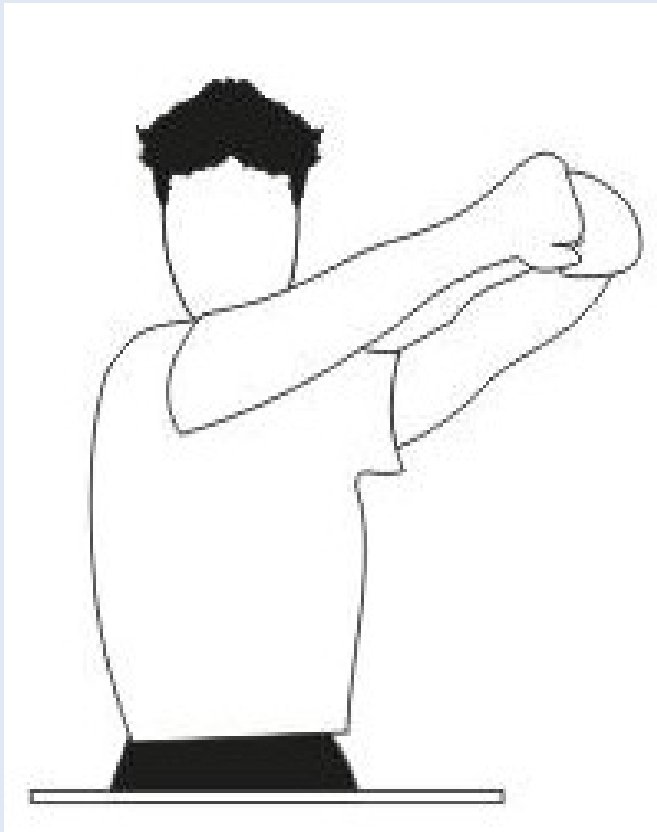
Para quem fica muito tempo em pé



- ESTIQUE OS BRAÇOS PARA FRENTE, CRUZE AS MÃOS E RODE O TRONCO PARA O LADO DIREITO.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

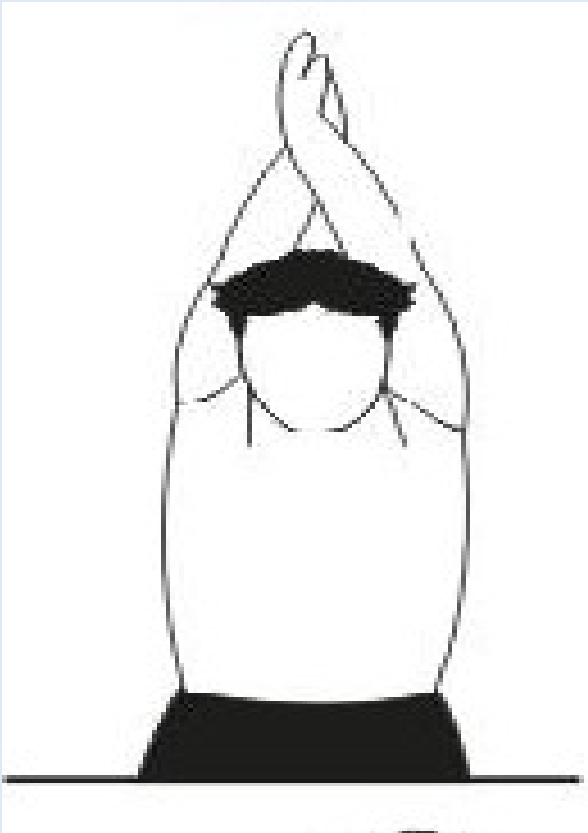


REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•ESTIQUE OS BRAÇOS PARA FRENTE, CRUZE AS MÃOS E RODE O TRONCO PARA O LADO ESQUERDO.

15 A 20 SEGUNDOS.

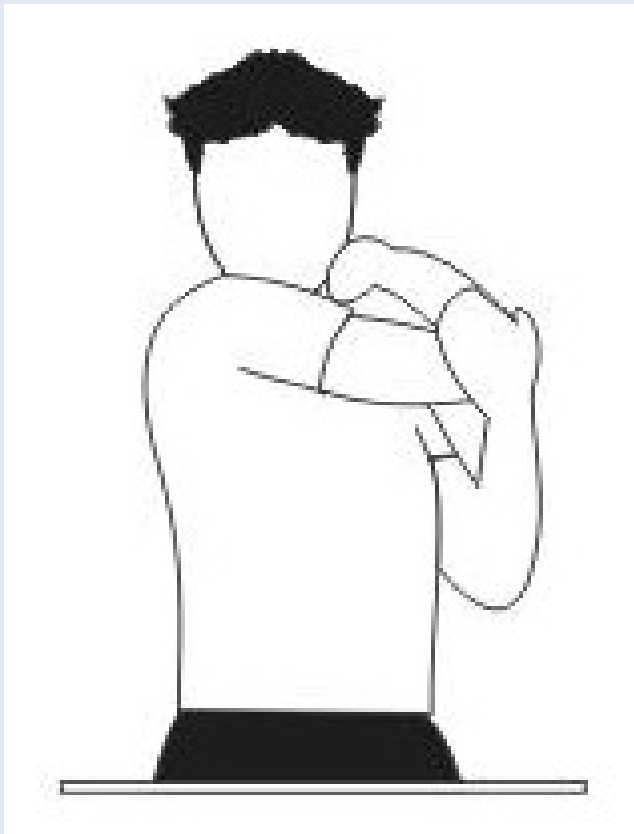
Para quem fica muito tempo em pé



ELEVE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA. CRUZE AS PALMAS DAS MÃOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

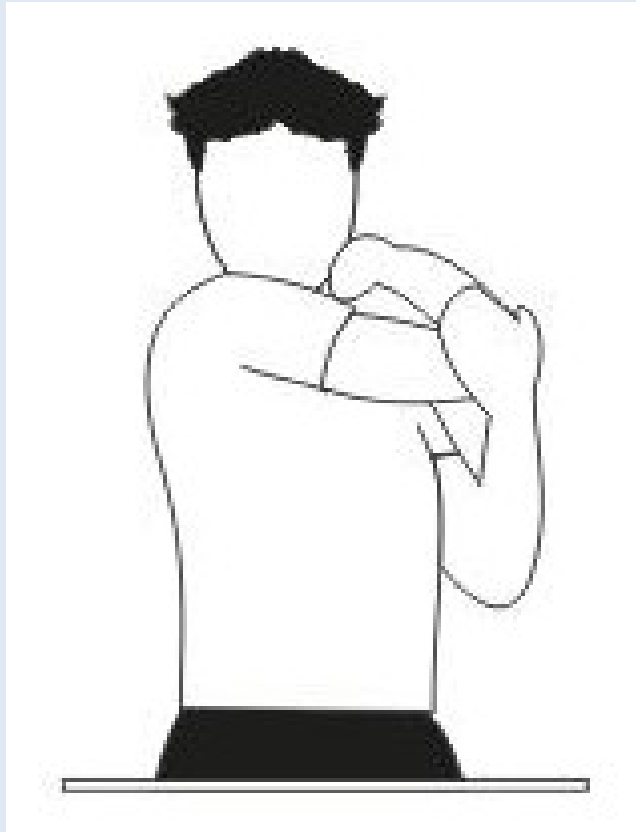
Para quem fica muito tempo em pé



•COLOQUE O BRAÇO **DIREITO** SOBRE O OMBRO **ESQUERDO**. COLOQUE A MÃO **ESQUERDA** SOBRE O COTOVELO **DIREITO** E FORCE LEVEMENTE.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

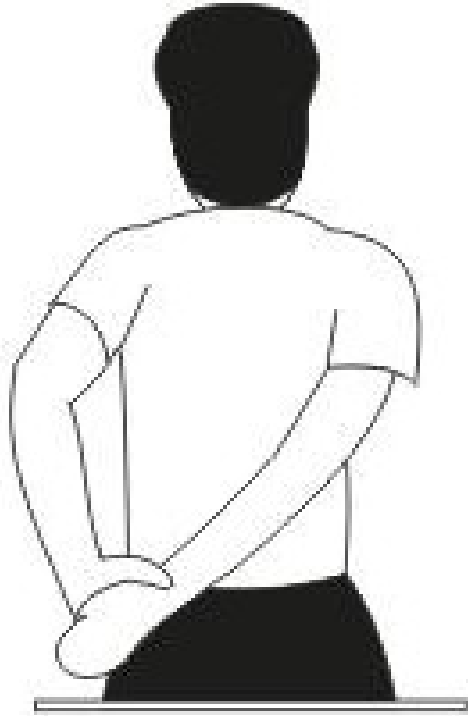


REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•COLOQUE O BRAÇO **ESQUERDO** SOBRE O OMBRO **DIREITO**. COLOQUE A MÃO **DIREITA** SOBRE O COTOVELO **ESQUERDO** E FORCE LEVEMENTE.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

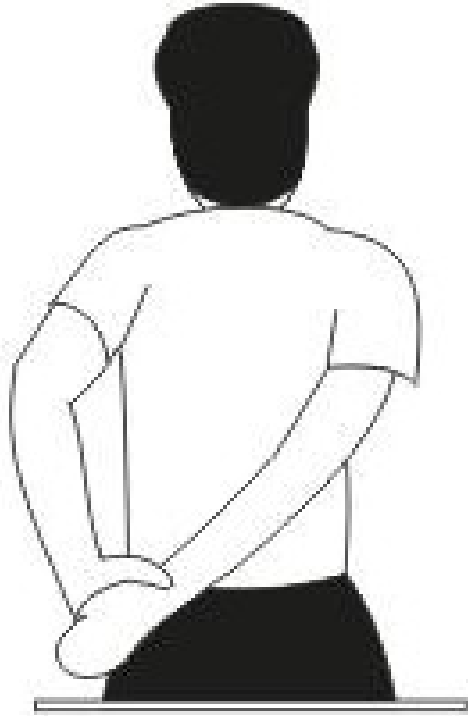


•COLOQUE O BRAÇO **DIREITO** PARA TRÁS (NAS COSTAS). COM A MÃO **ESQUERDA**, PUXE O PUNHO **DIREITO**.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

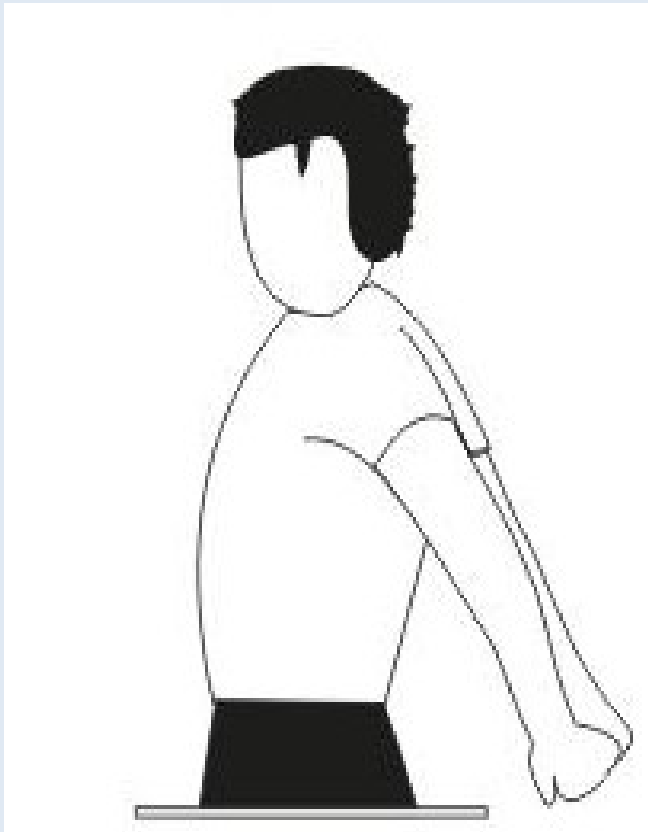


- COLOQUE O BRAÇO **ESQUERDO** PARA TRÁS (NAS COSTAS). COM A MÃO **DIREITA**, PUXE O PUNHO **ESQUERDO**.

15 A 20 SEGUNDOS.



Para quem fica muito tempo em pé

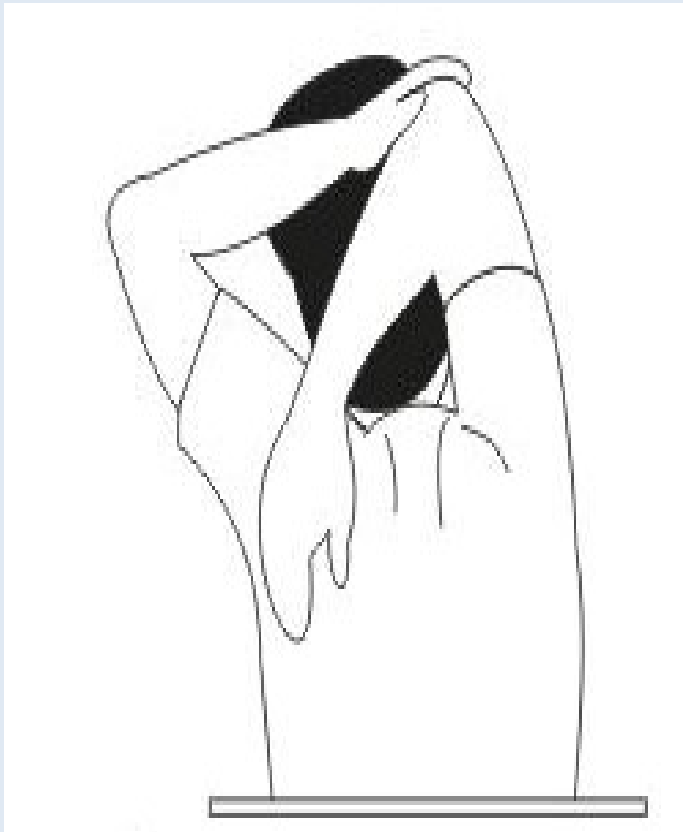


COLOQUE OS BRAÇOS PARA TRÁS.
ENTRELACE OS DEDOS E ESTIQUE OS BRAÇOS
FORÇANDO LEVEMENTE PARA CIMA.

15 A 20 SEGUNDOS.



Para quem fica muito tempo em pé



•ELEVE O BRAÇO **DIREITO** ACIMA DA CABEÇA. FLEXIONE O COTOVELO E COLOQUE A MÃO NAS COSTAS (ATRÁS DA CABEÇA). COLOQUE A MÃO **ESQUERDA** NO COTOVELO **DIREITO** E FORCE LEVEMENTE.

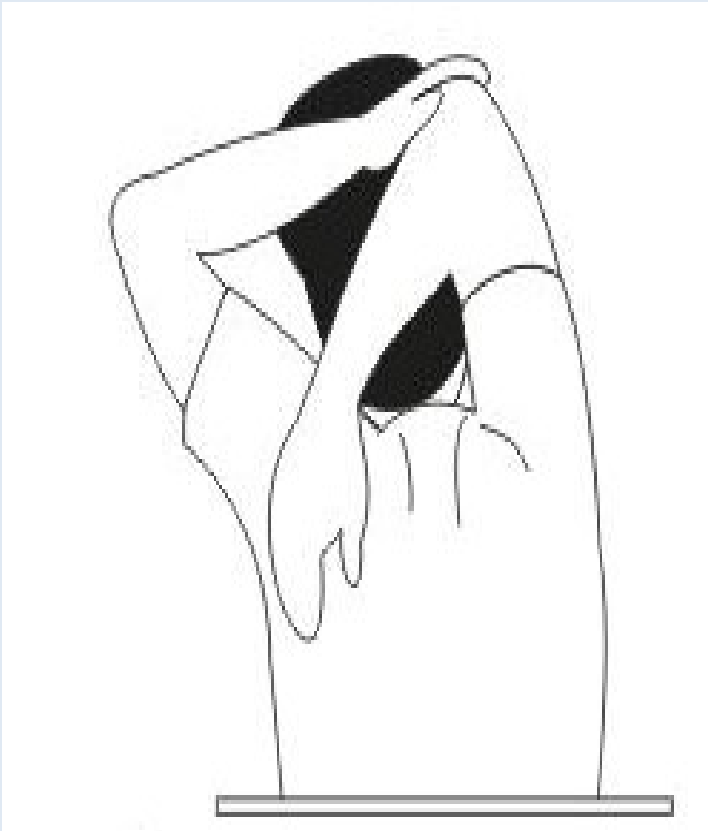
15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

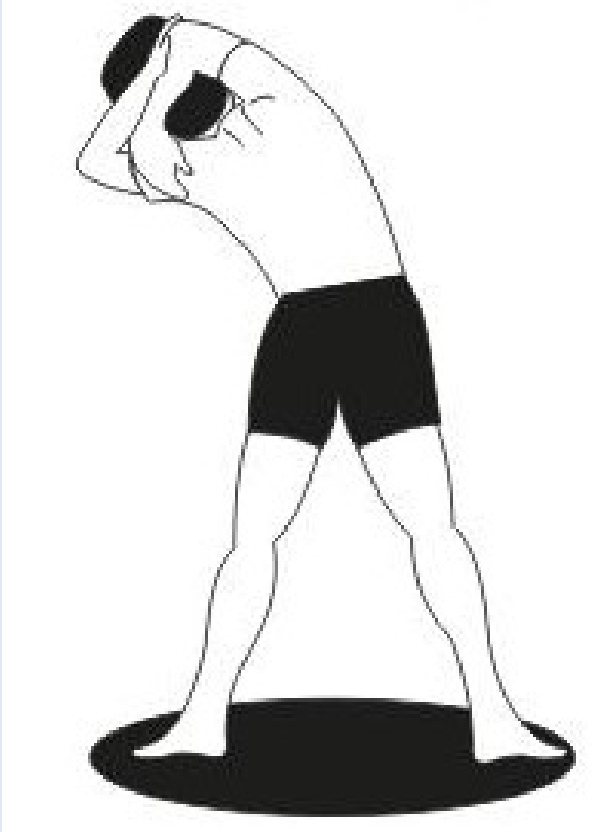
REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•ELEVE O BRAÇO **ESQUERDO** ACIMA DA CABEÇA. FLEXIONE O COTOVELO E COLOQUE A MÃO NAS COSTAS (ATRÁS DA CABEÇA). COLOQUE A MÃO **DIREITA** NO COTOVELO **ESQUERDO** E FORCE LEVEMENTE.

15 A 20 SEGUNDOS.



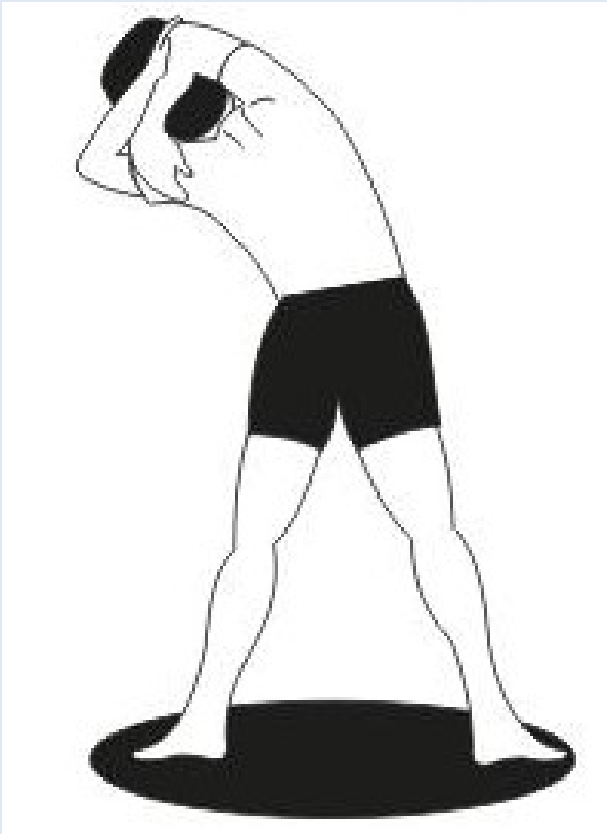
Para quem fica muito tempo em pé



•AFASTE AS PERNAS. ELEVE E FLEXIONE OS BRAÇOS. CRUZE-OS ATRÁS DA CABEÇA. INCLINE O TRONCO PARA **DIREITA**.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

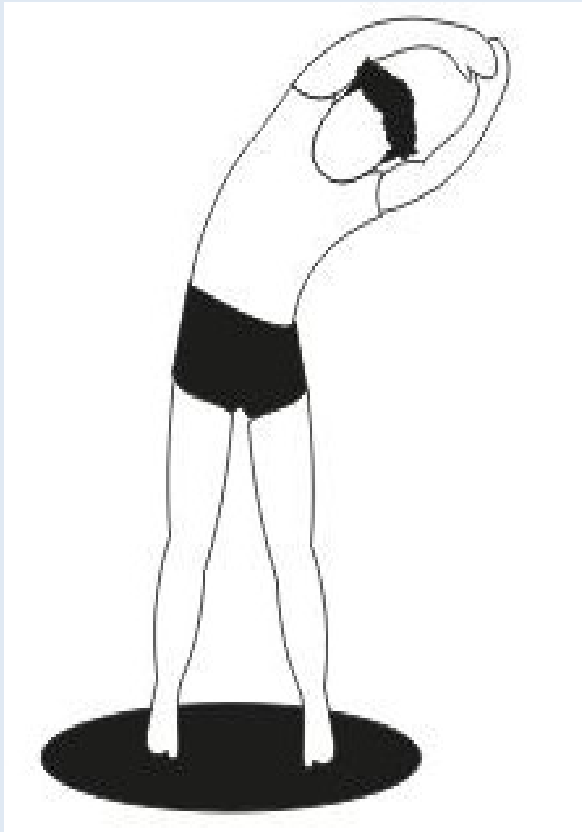


REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•AFASTE AS PERNAS. ELEVE E FLEXIONE OS BRAÇOS. CRUZE-OS ATRÁS DA CABEÇA. INCLINE O TRONCO PARA **ESQUERDA**.

15 A 20 SEGUNDOS.

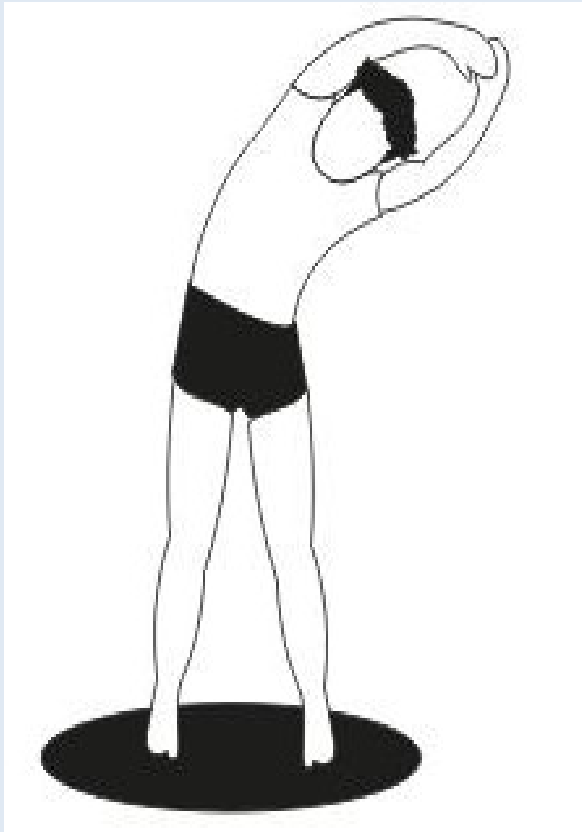
Para quem fica muito tempo em pé



•AFASTE AS PERNAS. ESTIQUE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E JUNTE AS MÃOS. INCLINE O CORPO PARA **DIREITA**.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo em pé

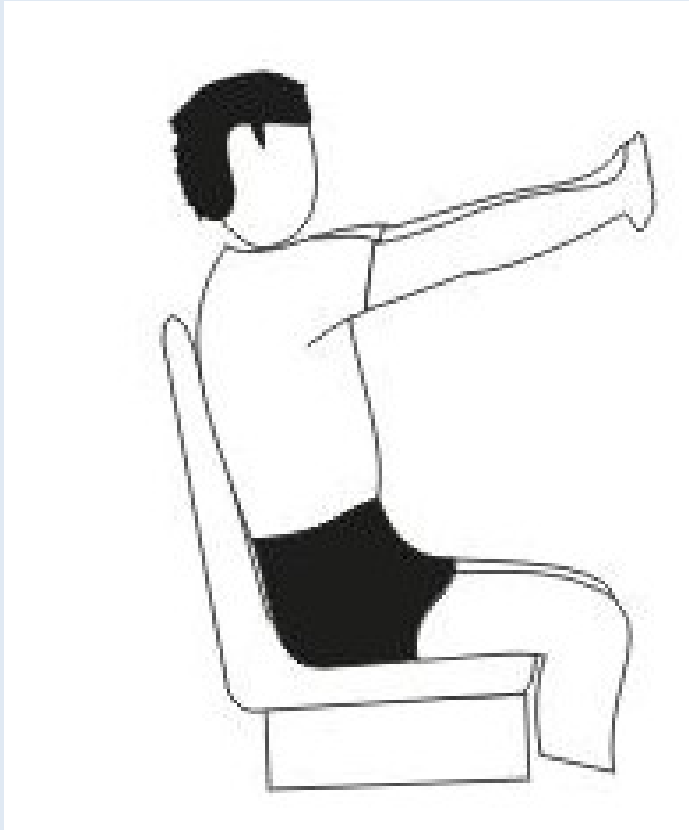


•REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•AFASTE AS PERNAS. ESTIQUE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E JUNTE AS MÃOS. INCLINE O CORPO PARA **ESQUERDA**.

15 A 20 SEGUNDOS.

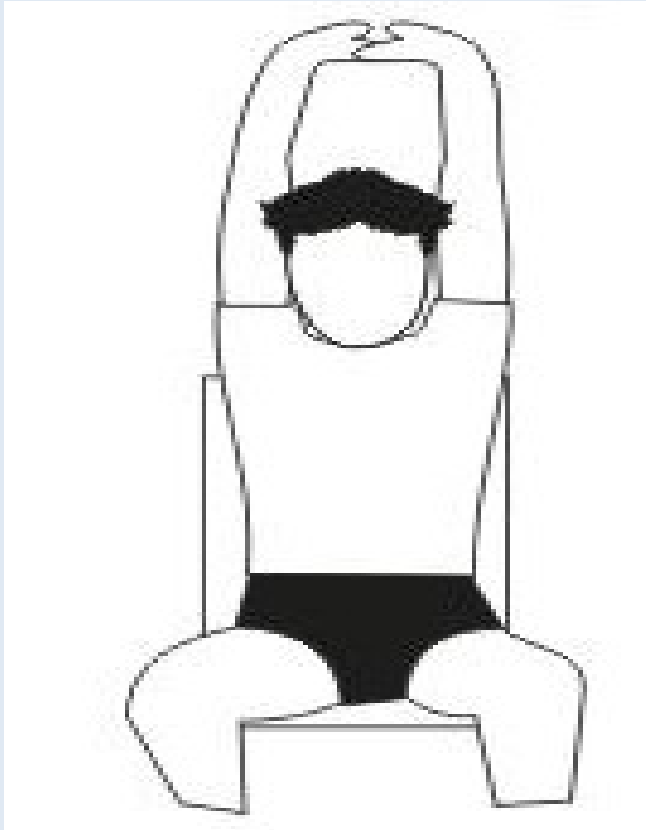
Para quem fica muito tempo sentado



•ESTIQUE OS BRAÇOS PARA FRENTE E CRUZE AS MÃOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

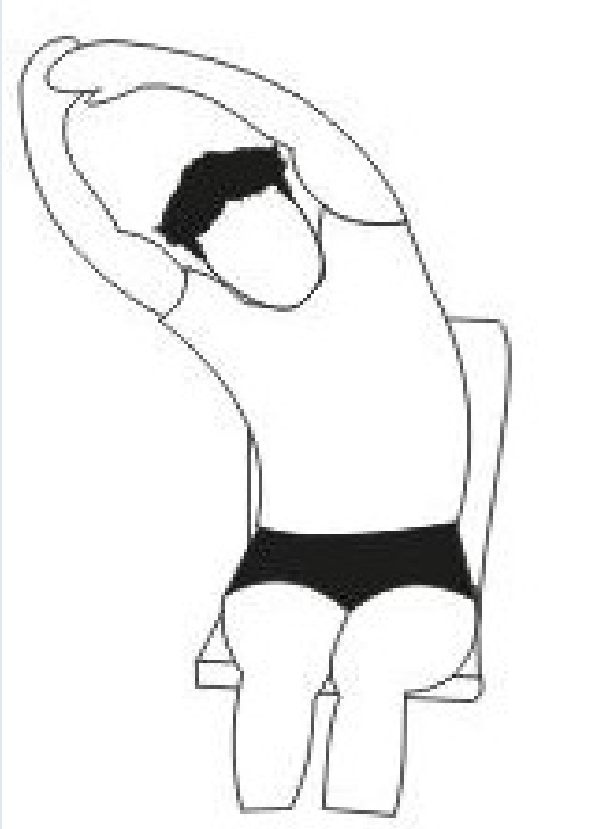
Para quem fica muito tempo sentado



•ELEVE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E CRUZE AS MÃOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

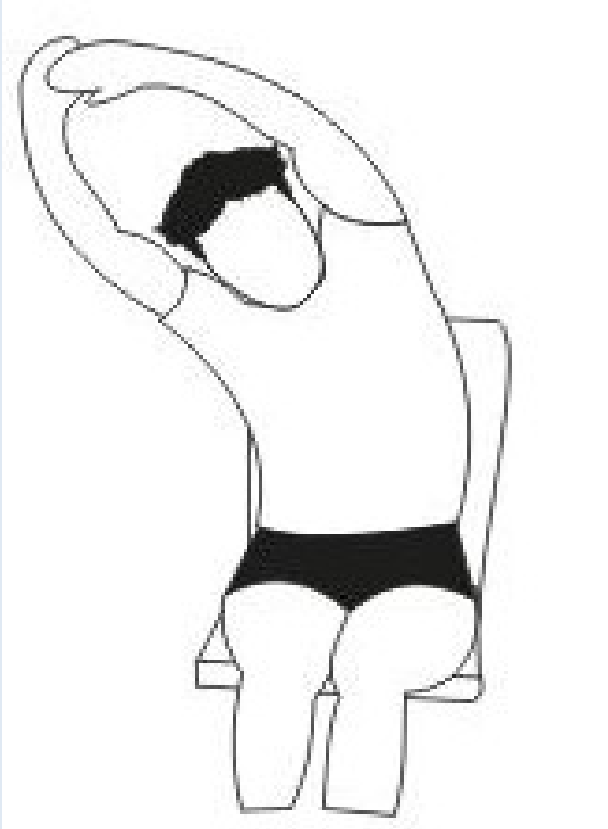
Para quem fica muito tempo sentado



•ELEVE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E JUNTE AS MÃOS. INCLINE O TRONCO PARA DIREITA.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo sentado

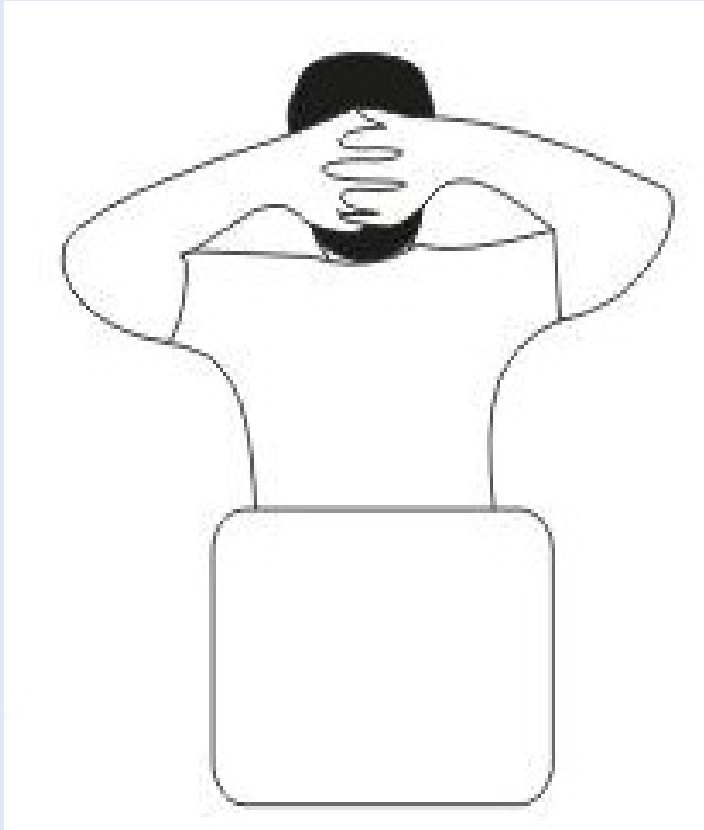


REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•ELEVE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA E JUNTE AS MÃOS. INCLINE O TRONCO PARA **ESQUERDA**.

15 A 20 SEGUNDOS.

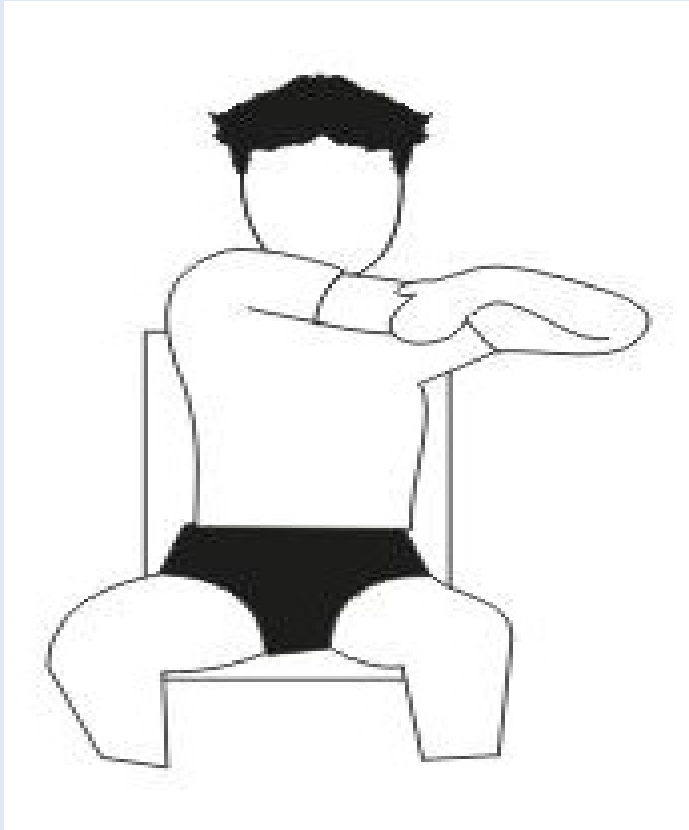
Para quem fica muito tempo sentado



COLOQUE AS MÃOS ATRÁS DA CABEÇA E CRUZE OS DEDOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

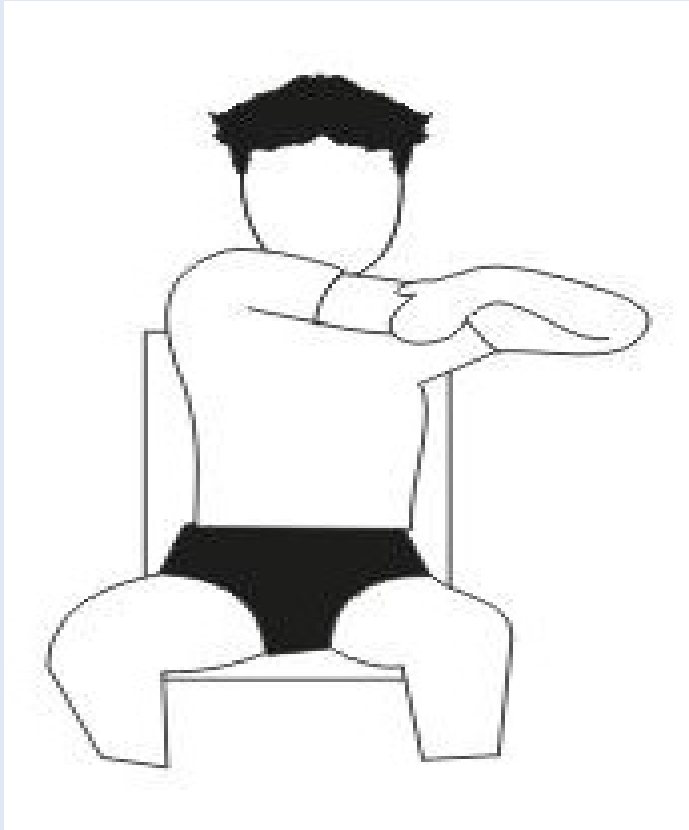
Para quem fica muito tempo sentado



•COLOQUE O BRAÇO **DIREITO** (MÃO **DIREITA**) SOBRE O OMBRO **ESQUERDO**. COLOQUE A MÃO **ESQUERDA** SOBRE O COTOVELO **DIREITO** E FORCE LEVEMENTE PARA TRÁS.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo sentado



REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

•COLOQUE O BRAÇO **ESQUERDO** (MÃO **ESQUERDA**) SOBRE O OMBRO **DIREITO**. COLOQUE A MÃO **DIREITA** SOBRE O COTOVELO **ESQUERDO** E FORCE LEVEMENTE PARA TRÁS.

15 A 20 SEGUNDOS.

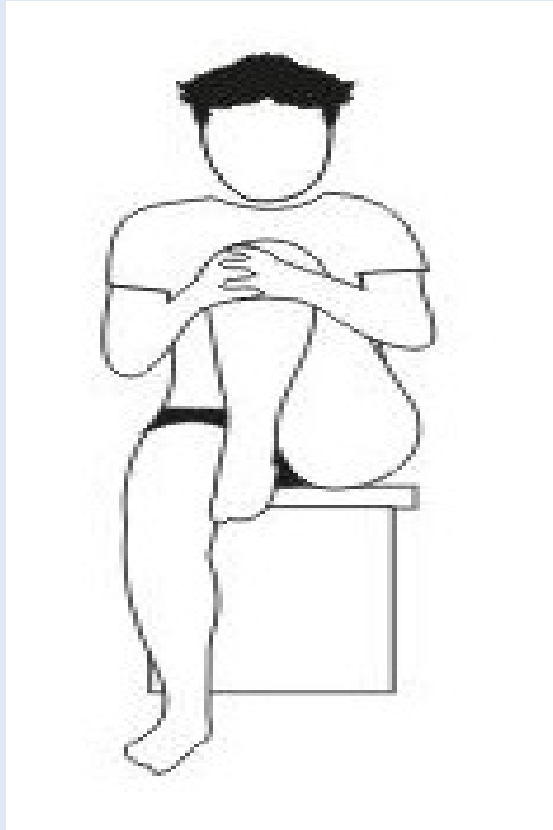
Para quem fica muito tempo sentado



•FLEXIONE A PERNA **DIREITA** E SEGURE COM AMBAS AS MÃOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo sentado



REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO.

• FLEXIONE A PERNA **ESQUERDA** E SEGURE COM AMBAS AS MÃOS.

15 A 20 SEGUNDOS.

Para quem fica muito tempo sentado



•ESTIQUE OS BRAÇOS E APOIE AS PALMAS DAS MÃOS INVERTIDAS NO ASSENTO DA CADEIRA OU ESTIQUE O BRAÇO DIREITO PARA FRENTE. FLEXIONE O PUNHO E COLOQUE A MÃO ESQUERDA NA PALMA DA MÃO DIREITA FORÇANDO LEVEMENTE O MOVIMENTO.

15 A 20 SEGUNDOS

Para quem fica muito tempo sentado



REPITA A POSIÇÃO PARA O LADO CONTRÁRIO

•ESTIQUE O BRAÇO ESQUERDO PARA FRENTE. FLEXIONE O PUNHO E COLOQUE A MÃO DIREITA NA PALMA DA MÃO ESQUERDA FORÇANDO LEVEMENTE O MOVIMENTO.

15 A 20 SEGUNDOS

Para quem fica muito tempo sentado

Dobre a perna para trás, segure no pé e puxe o calcanhar em direção às nádegas. Conte até 10 e repita com a outra perna.



Para quem fica muito tempo sentado

Dobre a perna para trás, segure no pé e puxe o calcanhar em direção às nádegas. Conte até 10 e repita com a outra perna.



Para quem fica muito tempo sentado



Com os joelhos dobrados e as mãos apoiadas em uma superfície, force o peito para baixo. Conte até 10.

PARABÉNS! SUA
SAÚDE
AGRADECE!

