



Prevenus

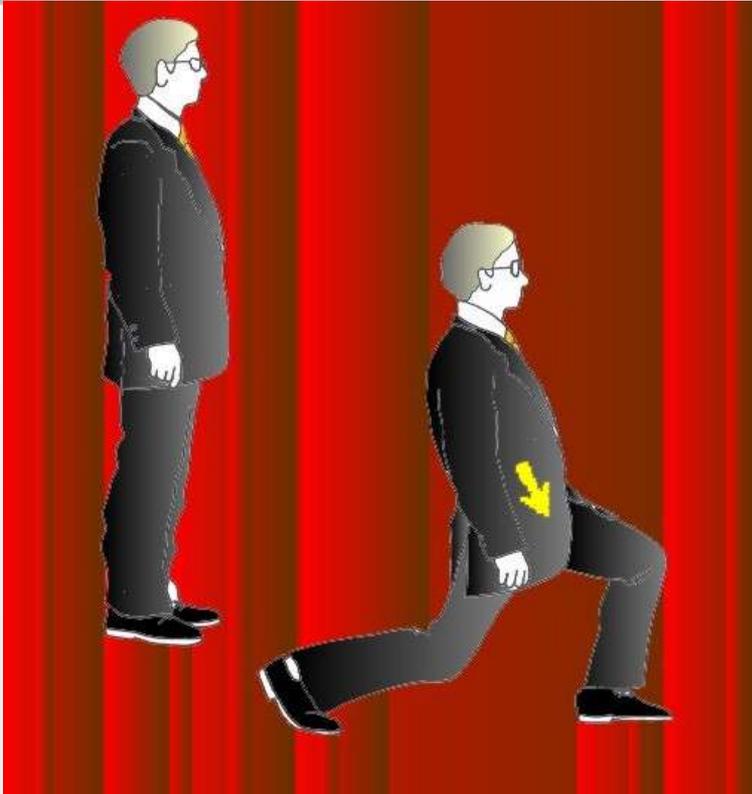
Exercícios no Escritório

Prevenus - Exercícios no escritório

A seqüência de alongamentos a seguir deverá ser seguida observando-se alguns critérios importantes:

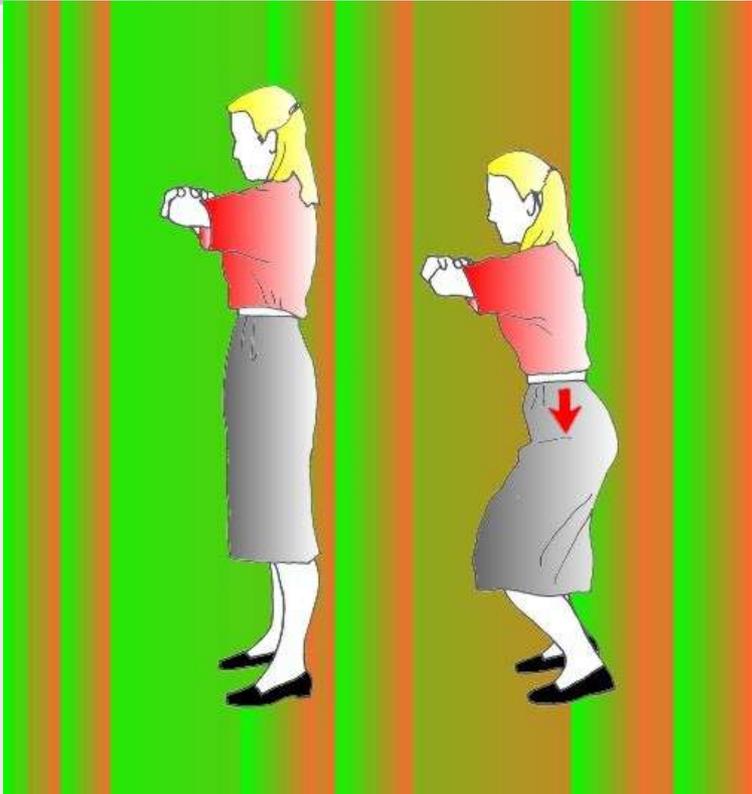
- Procure respirar lentamente e relaxe;
- Concentre-se nos músculos e articulações envolvidos;
- Sinta o alongamento até perceber uma leve tensão e mantenha por alguns segundos;
- Não insistir até a dor;
- Não gangorrear (puxar e soltar várias vezes);
- Faça os alongamentos dentro do seu limite;
- Oriente-se pela sensação do alongamento;
- O exercício deve ser leve e suave;
- **Se você tiver alguma lesão ou dor recorrente procure um médico.**

Estocada frontal



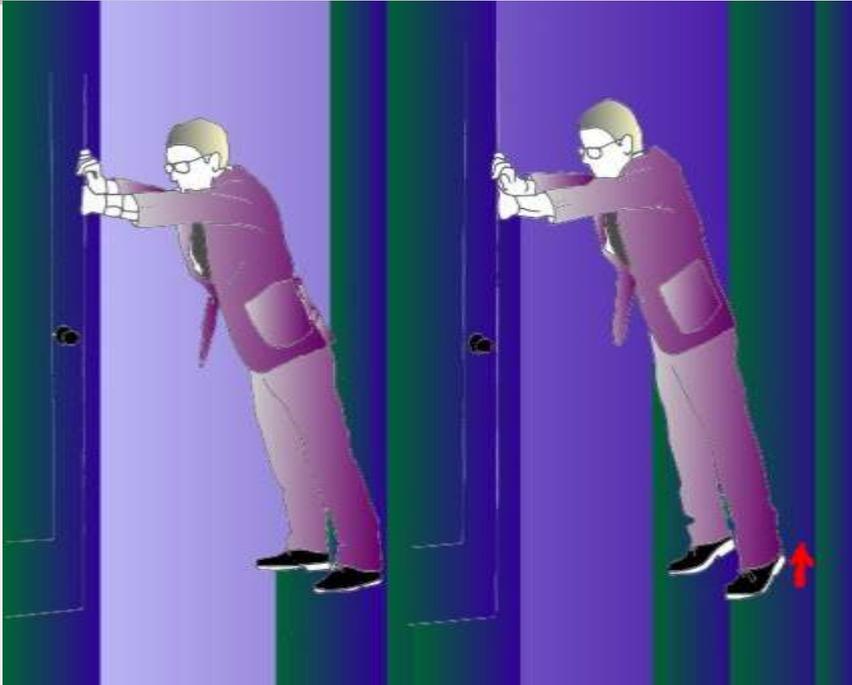
- Cabeça erguida, costas retas, pés separados (15 cm).
- Dê um passo à frente conforme mostrado.
- Retorne à posição em pé.
- Tente manter a perna de trás esticada.
- Repita com a outra perna.

Agachamento quarter



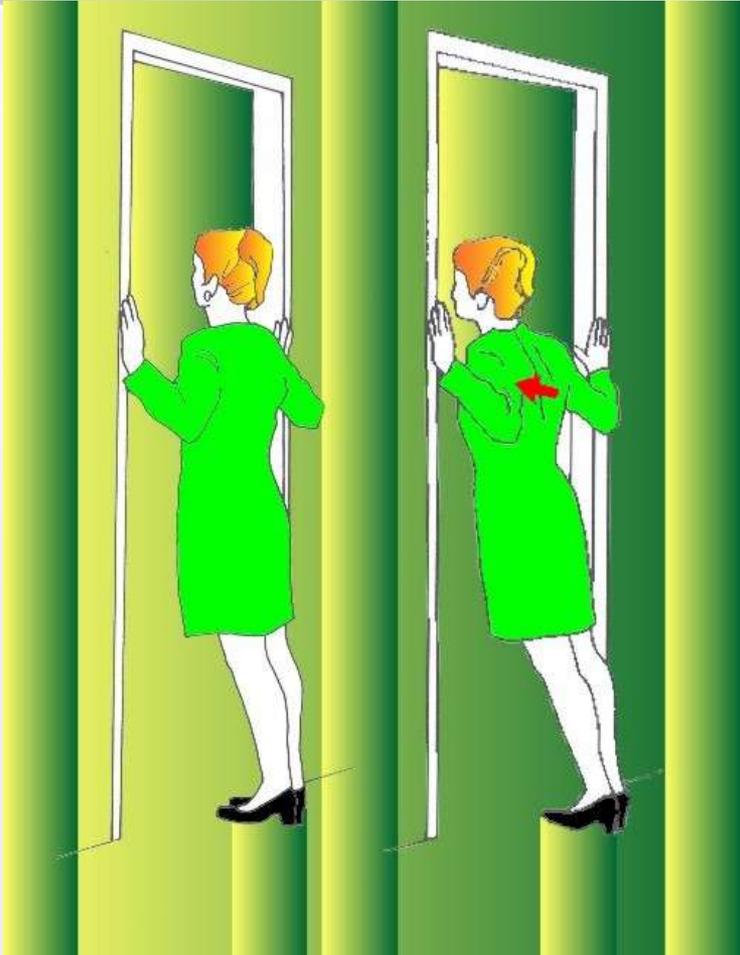
- Braços cruzados na frente do tórax.
- Cabeça erguida, costas retas, pés separados (40 cm).
- Agache conforme mostrado.
- Retorne à posição em pé.

Na ponta dos pés



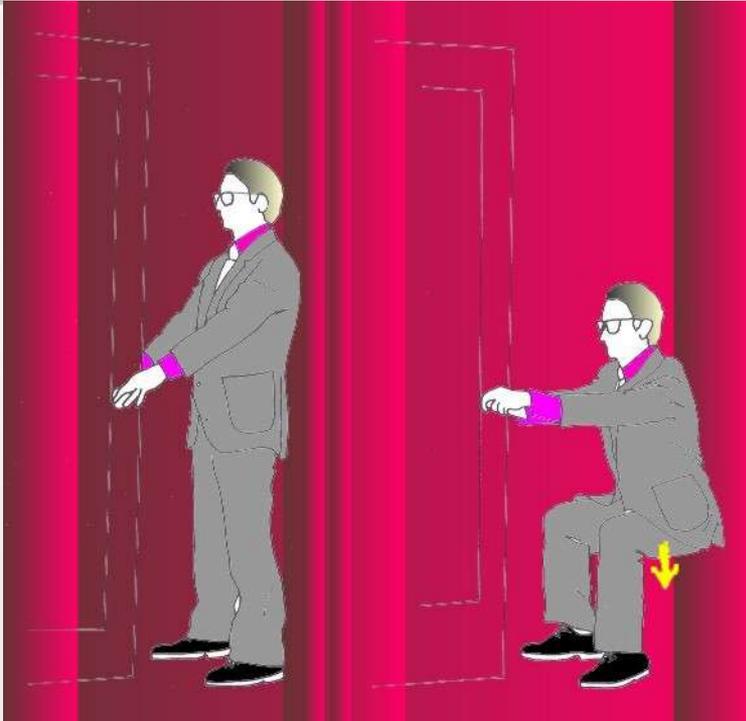
- Fique em pé, a uma distância de mais ou menos 1 metro de uma porta ou parede.
- Incline para frente, braços cruzados.
- Costas retas, cabeça erguida, pernas travadas.
- Erga-se o máximo possível, apoiando-se nos dedos dos pés.
- Volte à posição inicial.

Projeção do tórax



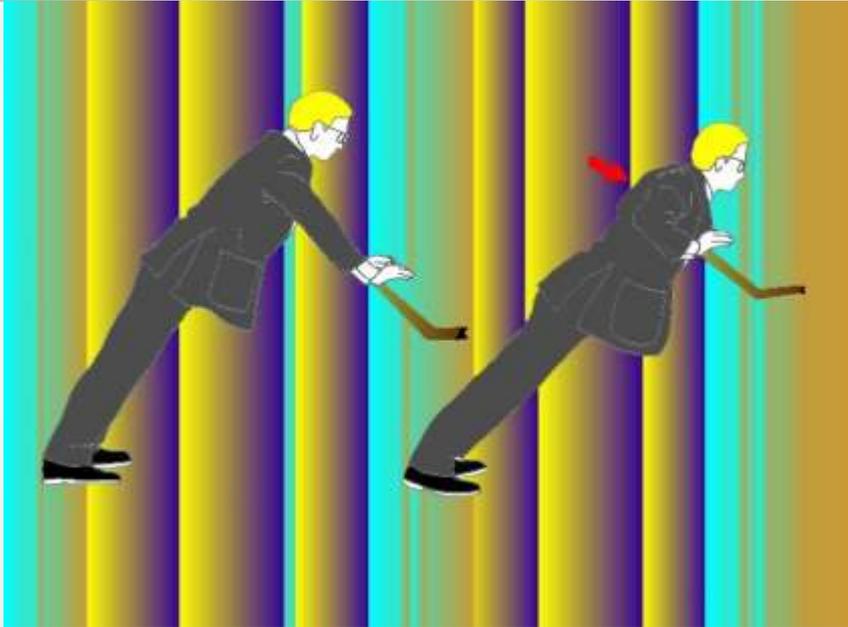
- Fique em pé com as mãos apoiadas nos batentes da porta.
- Pés alinhados com os ombros.
- Incline para frente, dobrando os cotovelos.
- Empurre para voltar à posição e inicial.

Agachamento



- Segurando as maçanetas da porta, fique em pé ereto, pés separados e alinhados com os ombros.
- Dobre os joelhos e agache (somente até onde for confortável).
- Retorne à posição em pé.
- Mantenha os braços esticados.

Flexão na mesa de trabalho



- Pés juntos, mãos na mesa de trabalho e braços estendidos.
- Inspire e vá para frente, dobrando os cotovelos.
- Pernas esticadas, calcanhares no chão.
- Retorne à posição inicial de espire.