



# Prevenus

Em pé

# Prevenus – Alongamentos em pé

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

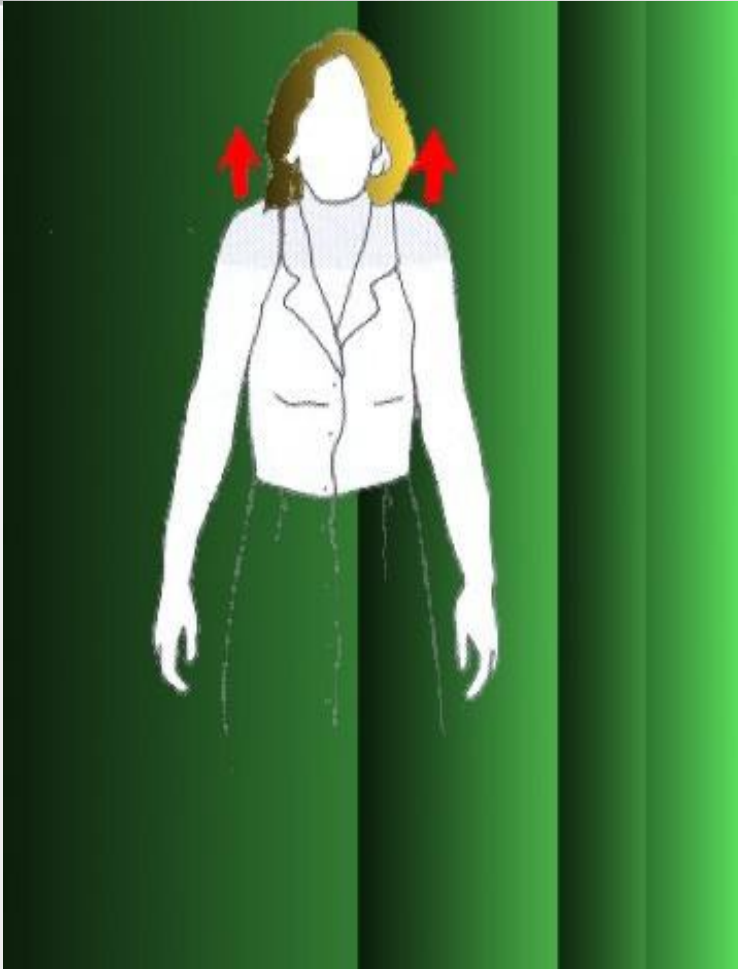
- Procure respirar lentamente e relaxe;
- Concentre-se nos músculos e articulações envolvidos;
- Sinta o alongamento até perceber uma leve tensão e mantenha por alguns segundos;
- Não insistir até a dor;
- Não gangorrear (puxar e soltar várias vezes);
- Faça os alongamentos dentro do seu limite;
- Oriente-se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

# Relaxa o rosto, alivia a tensão no maxilar (e faz as outras pessoas rirem!)



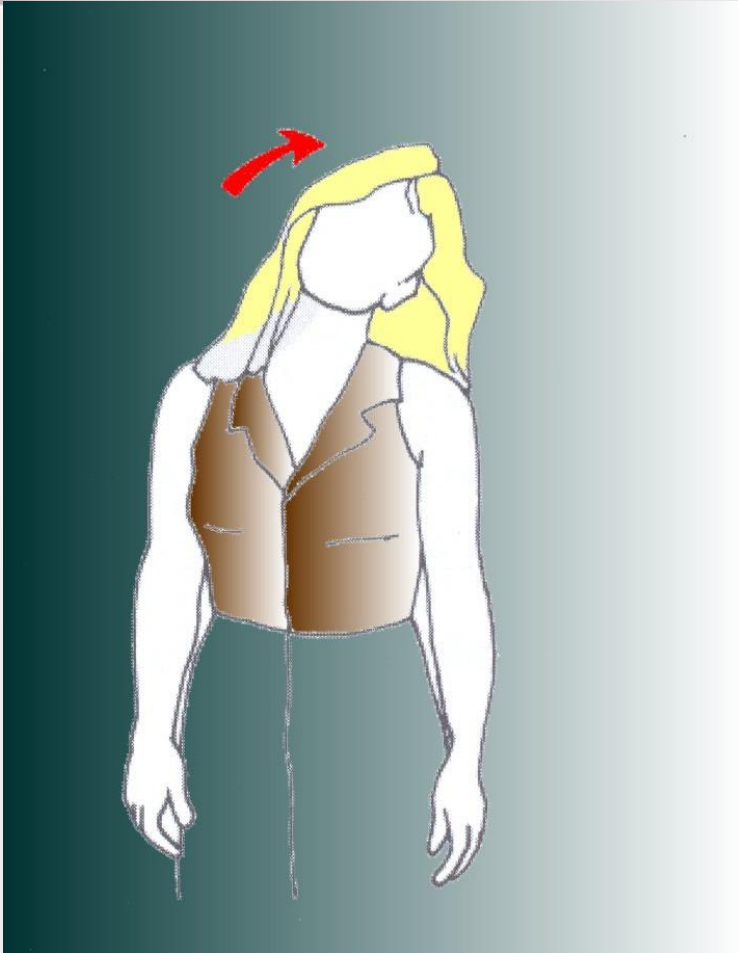
- Levante as sobrancelhas e abra os olhos.
- Ao mesmo tempo, abra a boca para alongar os músculos faciais.
- Mantenha 5 segundos.

# Alonga ombros, costas e laterais do pescoço



- Este é um bom alongamento para usar aos primeiros sinais de enrijecimento ou tensão nos ombros e área do pescoço.
- Erga os ombros em direção às orelhas até sentir uma leve tensão no pescoço e ombros.
- Mantenha essa posição por 3-5 segundos, então relaxe os ombros, deixando-os voltar à posição normal.
- Pense: "ombros para cima, ombros para baixo".

# Alonga



- Entrelace os dedos, então vire as palmas das mãos para fora, acima da cabeça, enquanto estica os braços.
- Pense em alongar os braços enquanto sente um alongamento nos braços e na parte superior e lateral das costelas.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Excelente para ombros caídos. Respire profundamente.

# Alonga a parte interna das coxas e a virilha



- Fique em pé com os pés separados, apontados à frente e a uma distância pouco maior que a dos ombros.
- Dobre ligeiramente o joelho direito e mova o quadril esquerdo para baixo, em direção ao joelho esquerdo.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Repita com a outra perna.

# Alonga a parte da frente das coxas (quadríceps), tornozelos e joelhos.



- Apóie a mão esquerda em alguma coisa para manter o equilíbrio (por exemplo, na parede ou na cadeira).
- Fique em pé ereto, segure a parte de cima do pé esquerdo com a mão direita.
- Suavemente, puxe o tornozelo na direção das nádegas até sentir um alongamento leve.
- Mantenha por 10-20 segundos.
- Repita com a outra perna.

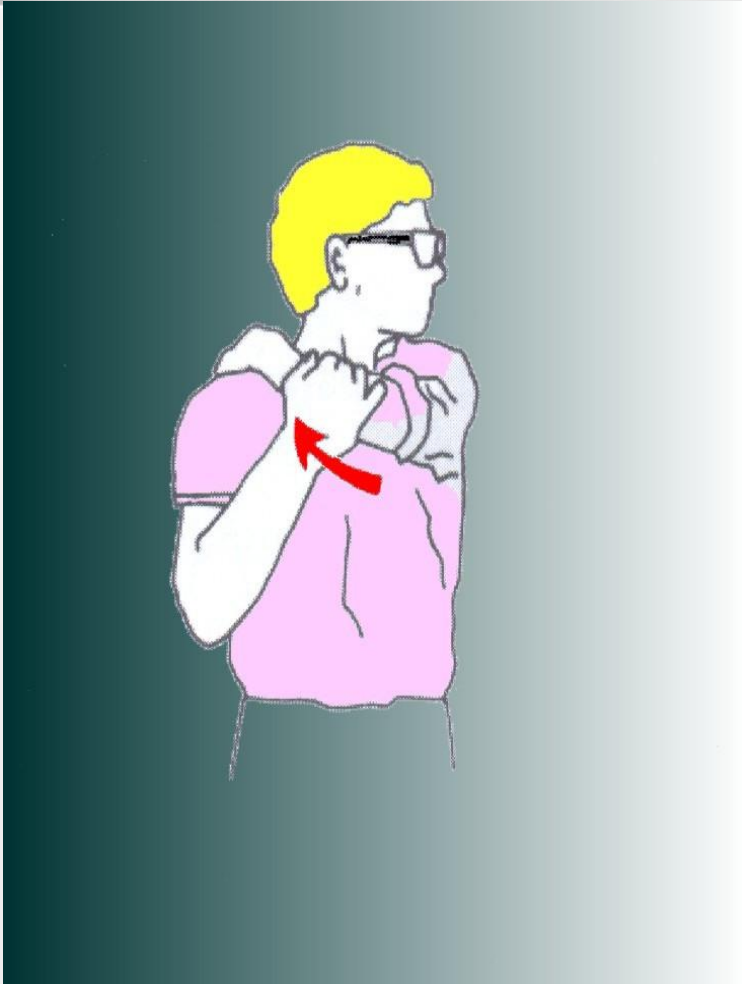
# Alonga as panturrilhas



- Fique em pé, um pouco afastado da parede e incline-se sobre ela com os antebraços, descansando a cabeça sobre as mãos.
- Coloque o pé direito à frente com a perna flexionada; perna esquerda esticada atrás de você.
- Lentamente, mova os quadris para frente até sentir um alongamento na Panturrilha da perna esquerda.
- Mantenha o calcanhar esquerdo apoiado no chão e os dedos dos pés apontando para frente.
- Mantenha um alongamento suave por 10-20 segundos.
- Não balance.
- Repita com a outra perna.



# Alonga as laterais dos ombros, parte de trás dos braços e pescoço



- Com a mão direita, segure o braço esquerdo logo acima do cotovelo.
- Enquanto você olha sobre o ombro esquerdo, suavemente empurre o cotovelo na direção do ombro oposto até sentir um alongamento.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Faça dos dois lados.

# Alonga ombros, tórax e região superior das costas



- Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos abertos para os lados e a parte superior do corpo ereta.
- Agora, empurre as omoplatas uma na direção da outra para criar uma sensação de tensão na parte superior das costas e omoplatas.
- Mantenha por 5 segundos, então relaxe.

# Alonga tríceps, a parte superior dos ombros e laterais do corpo



- Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita.
- Suavemente, puxe o cotovelo para trás da cabeça até sentir um alongamento de tensão suave no ombro ou na parte de trás do braço (tríceps).
- Mantenha o alongamento suave por 10 segundos.
- Não alongue demais nem prenda a respiração.
- Faça dos dois lados.
- Joelhos ligeiramente flexionados.

# Alonga ombros, costas, braços e mãos



- Entrelace os dedos, então vire as palmas das mãos para fora, acima da cabeça, em quanto estica os braços.
- Pense em alongar os braços enquanto sente um alongamento nos braços e na parte superior e lateral das costelas.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Excelente para ombros caídos.
- Respire profundamente.

# Alonga os punhos



- Entrelace dos dedos a sua frente.
- Gire as mãos e os punhos no sentido horário, 10 vezes.
- Repita no sentido anti-horário 10 vezes.

# Aumenta a circulação



- **Sacuda os braços e as mãos ao lado do corpo por 10-12 segundos.**
- **Mantenha o maxilar relaxado e deixe os ombros soltos enquanto você elimina a tensão.**

# Alonga as costas e as laterais do corpo



- Fique em pé com as mãos nos quadris.
- Suavemente gire o tronco na altura da cintura e olhe sobre o ombro até sentir o alongamento.
- Mantenha por 8-10 segundos.
- Repita com o outro lado.
- Mantenha os joelhos ligeiramente flexionados.
- Não prenda a respiração.