



Prevenus

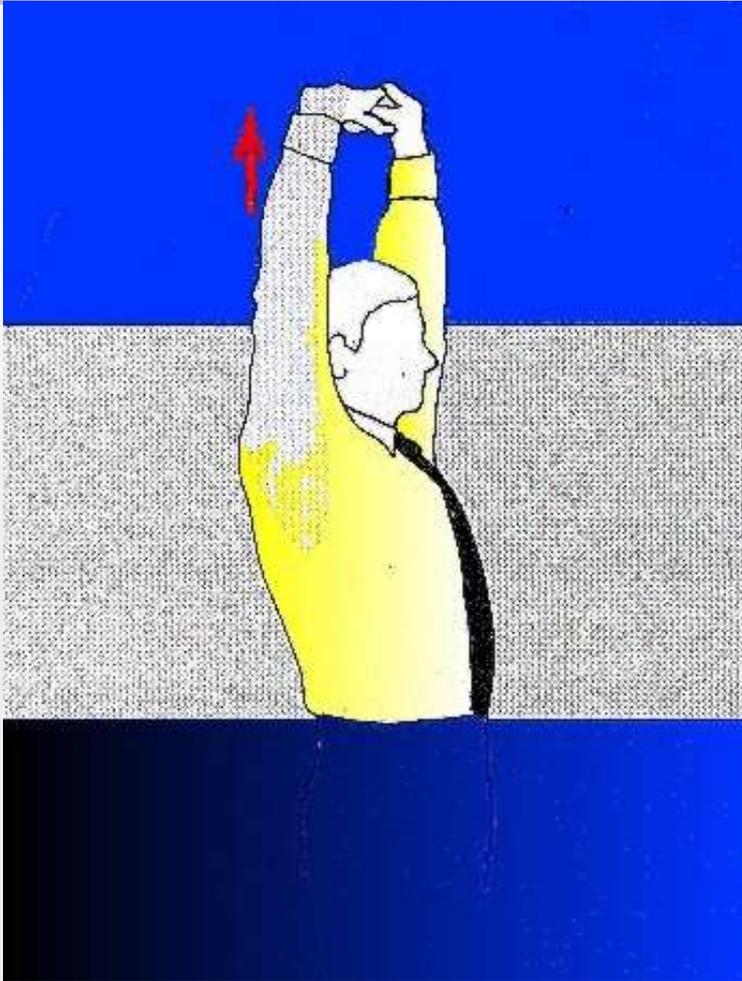
Alongamento seguro e eficaz

Prevenus - Alongamento seguro e eficaz

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.**

Alonga ombros, costas, braços e mãos



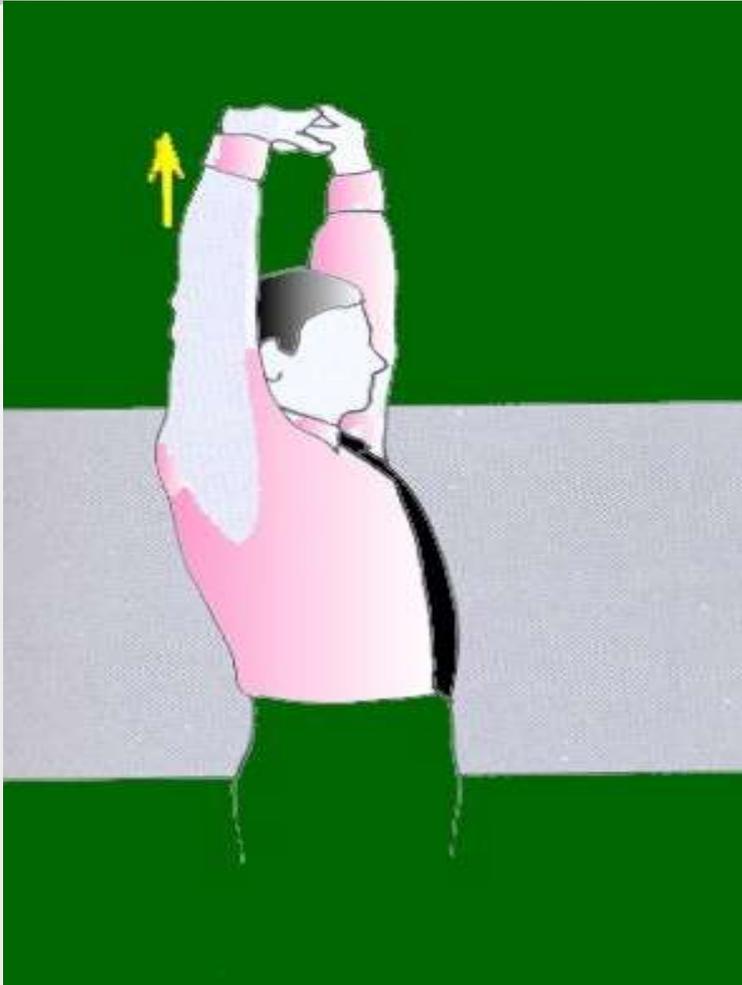
- Entrelace os dedos, então vire as palmas das mãos para fora, acima da cabeça, enquanto estica os braços.
- Pense em alongar os braços enquanto sente um alongamento nos braços e na parte superior e lateral das costelas.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Excelente para ombros caídos. Respire profundamente.

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



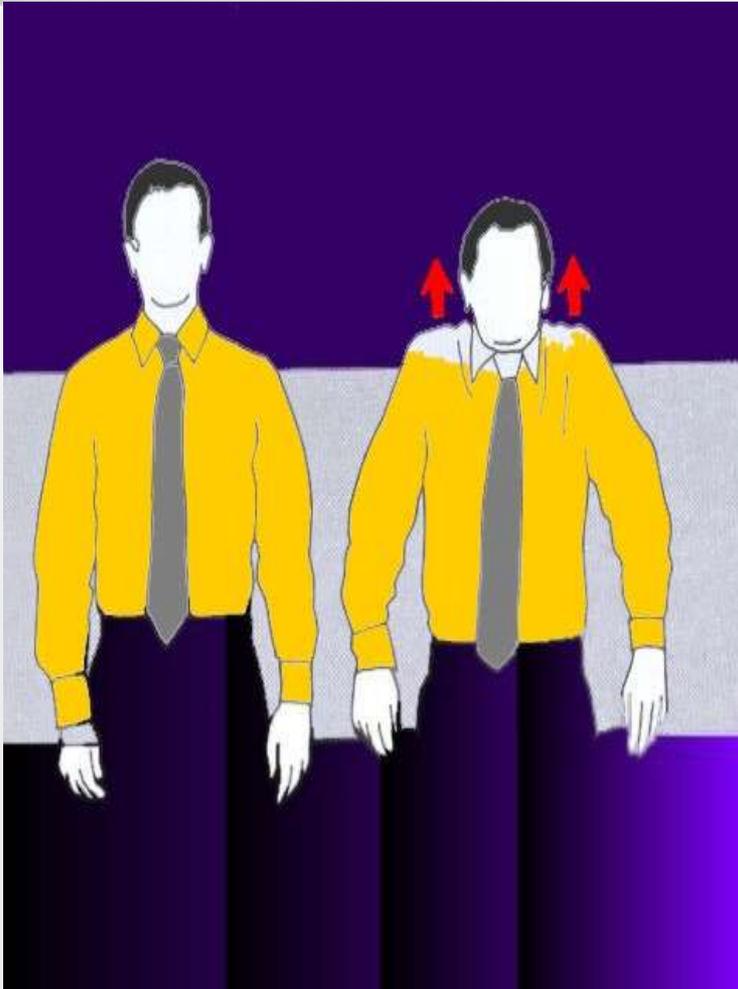
- Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita.
- Suavemente, puxe o cotovelo para trás da cabeça até sentir um alongamento de tensão suave no ombro ou na parte de trás do braço (tríceps).
- Mantenha o alongamento suave por 10 segundos.
- Não alongue demais nem prenda a respiração.
- Faça dos dois lados.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

Alonga ombros, costas, braços e mãos



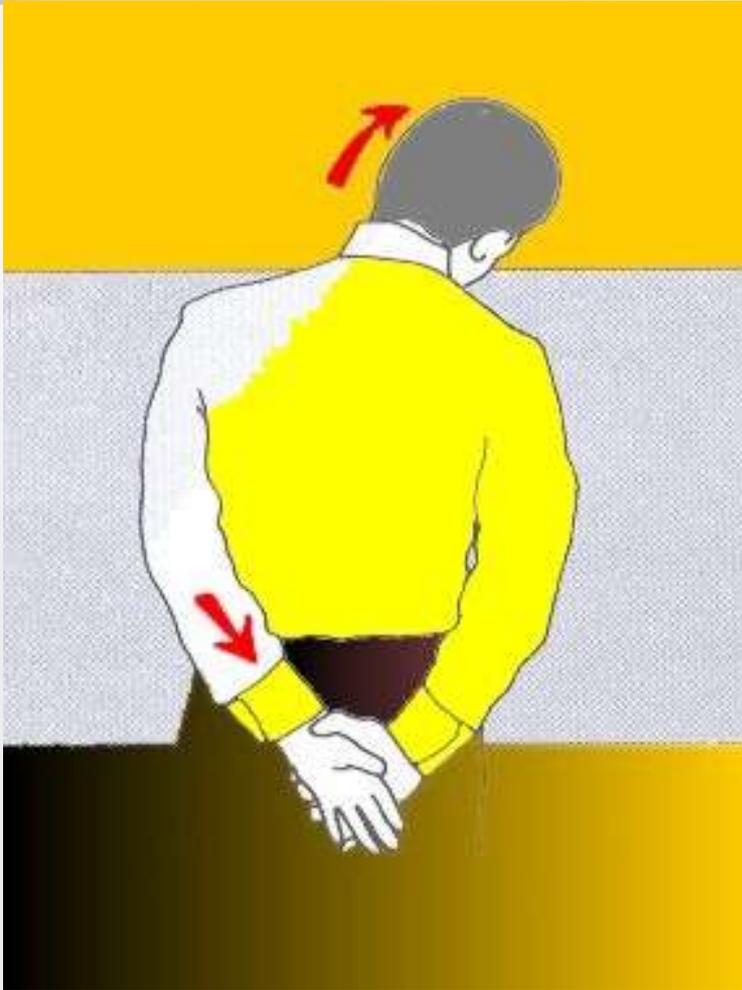
- Entrelace os dedos, então vire as palmas das mãos para fora, acima da cabeça, enquanto estica os braços.
- Pense em alongar os braços enquanto sente um alongamento nos braços e na parte superior e lateral das costelas.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Excelente para ombros caídos. Respire profundamente.

Alonga ombros e pescoço



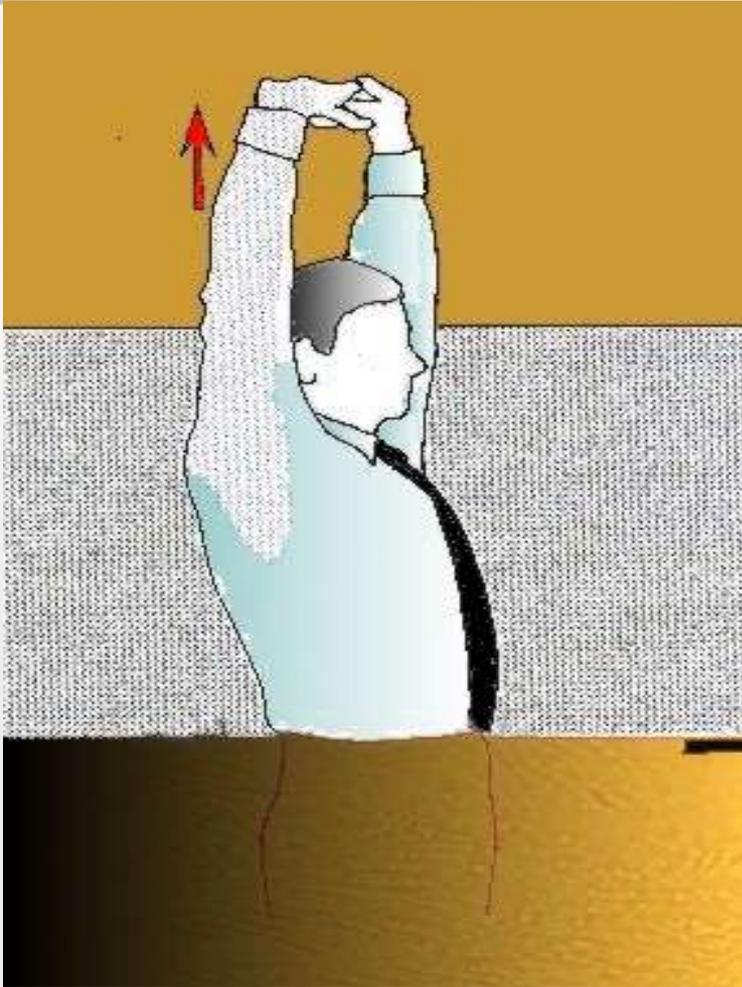
- Este é um bom alongamento para usar aos primeiros sinais de enrijecimento ou tensão nos ombros e área do pescoço.
- Erga os ombros em direção às orelhas até sentir uma leve tensão no pescoço e ombros.
- Mantenha essa posição por 3-5 segundos, então relaxe os ombros, deixando-os voltar à posição normal.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

Alonga a parte superior dos ombros e pescoço



- Com a mão direita, puxe suavemente o braço esquerdo para baixo e para o lado, por trás das costas.
- Incline a cabeça para o lado na direção do ombro direito.
- Mantenha por 10 segundos.
- Repita com o outro lado.
- Relaxe.

Alonga ombros, costas, braços e mãos



- 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.