



# Prevenus

---

## Espontâneos

# Prevenus - Alongamentos Espontâneos

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, braços, punhos e dedos



- Entrelace os dedos e estique os braços à sua frente.
- As palmas das mãos devem ficar voltadas para fora.
- Sinta o alongamento nos braços e em toda parte superior das costas (omoplatas).
- Mantenha o alongamento por 10 segundos.

# Alongas as panturrilhas



- Fique em pé, um pouco afastado do apoio apóie com a mão direita nele.
- 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 a parte da frente das coxas (quadríceps), tornozelos e joelhos.



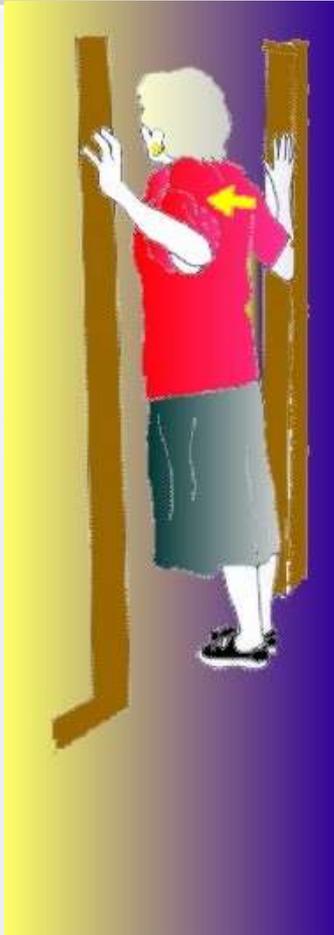
- Apóie a mão esquerda em alguma coisa para manter o equilíbrio (por exemplo, na parede ou na cadeira).
- Fique em pé ereto, segure a parte de cima do pé esquerdo com a mão direita.
- Suavemente, puxe o tornozelo na direção das nádegas até sentir um alongamento leve.
- Mantenha por 10-20 segundos.
-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

# Alonga a parte interna das coxas e a virilha



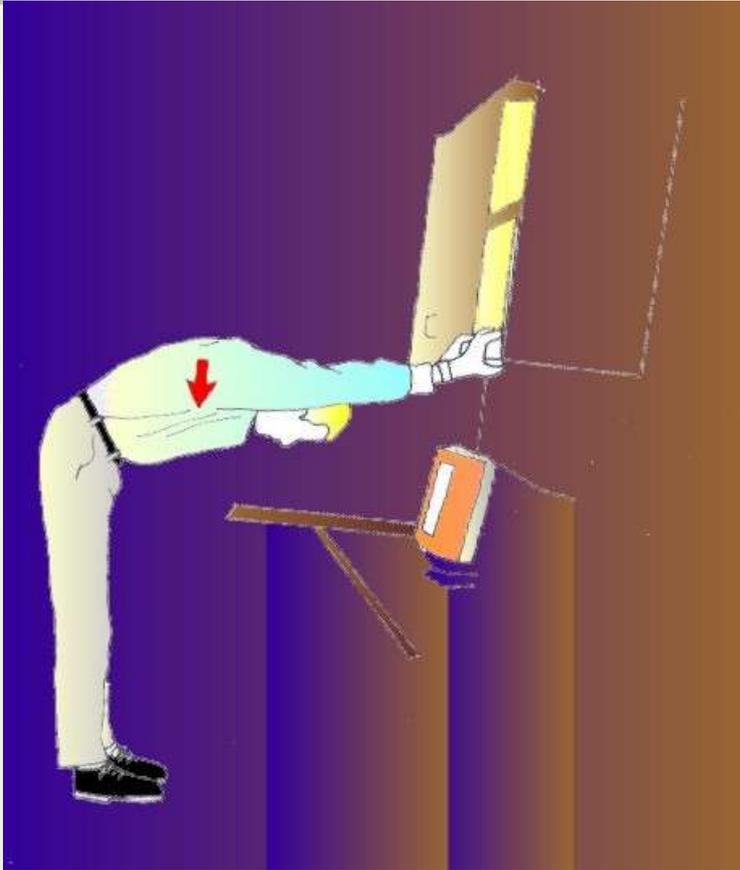
- Fique em pé com os pés separados, apontados à frente e a uma distância pouco maior que a dos ombros.
- Dobre ligeiramente o joelho direito e mova o quadril esquerdo para baixo, em direção ao joelho esquerdo.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Repita com a outra perna.

# Alonga tórax e a parte interna dos braços



- Coloque as mãos nos batentes da porta, na altura dos ombros.
- Incline a parte superior do corpo para frente até sentir um alongamento confortável.
- Mantenha o tórax e a cabeça levantados, joelhos ligeiramente dobrados.
- Mantenha por 15 segundos.
- Respire naturalmente.

# Alonga o pescoço, ombros, braços, região superior das costas



- Coloque as mãos, alinhadas com os ombros, sobre um arquivo ou na parede.
- Dobre os joelhos; quadris diretamente acima dos pés.
- Abaix a cabeça entre os braços.
- Mantenha o alongamento por 10-15 segundos.

# Alonga braços, tórax, mãos e ombros



- Entrelace os dedos atrás das costas, palmas das mãos voltadas para dentro.
- Lentamente, gire os cotovelos para dentro enquanto estica os braços, até sentir um alongamento.
- Levante ligeiramente o osso do peito enquanto você alonga.
- Mantenha por 10 segundos.

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



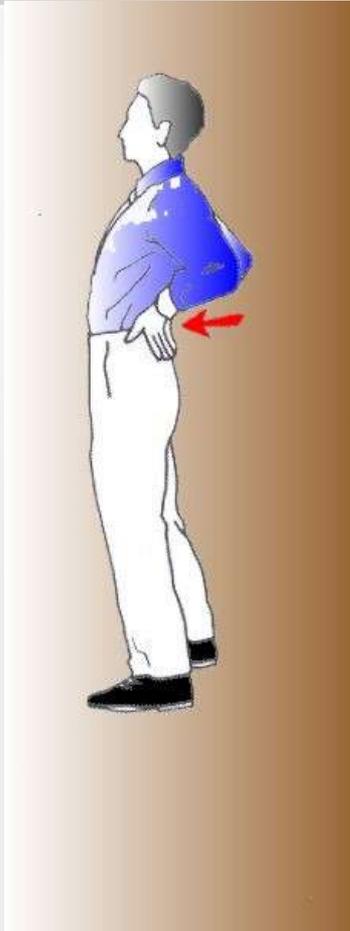
- Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita.
- Suavemente, puxe o cotovelo para trás da cabeça até sentir um alongamento de tensão suave no ombro ou na parte de trás do braço (tríceps).
- Mantenha o alongamento suave por 10 segundos.
- Não alongue demais nem prenda a respiração.
- Faça dos dois lados.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

# Alonga a parte posterior do joelho e a região inferior das costas



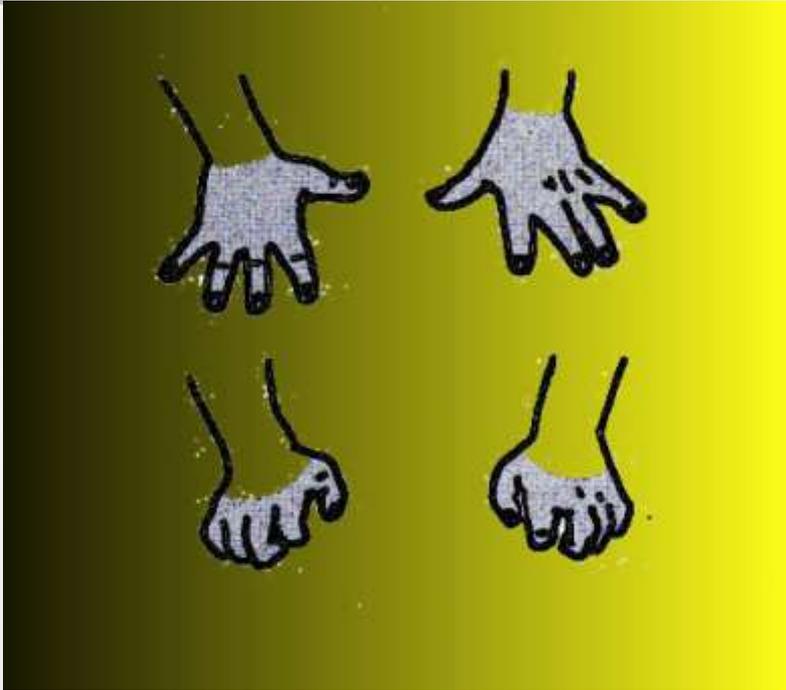
- Sentado, segure a coxa esquerda, logo acima do joelho.
- Suavemente, puxa a perna dobrada em direção ao tórax.
- Mantenha por 10-15 segundos.
- Repita com o outro lado.

# Alonga tórax e costas



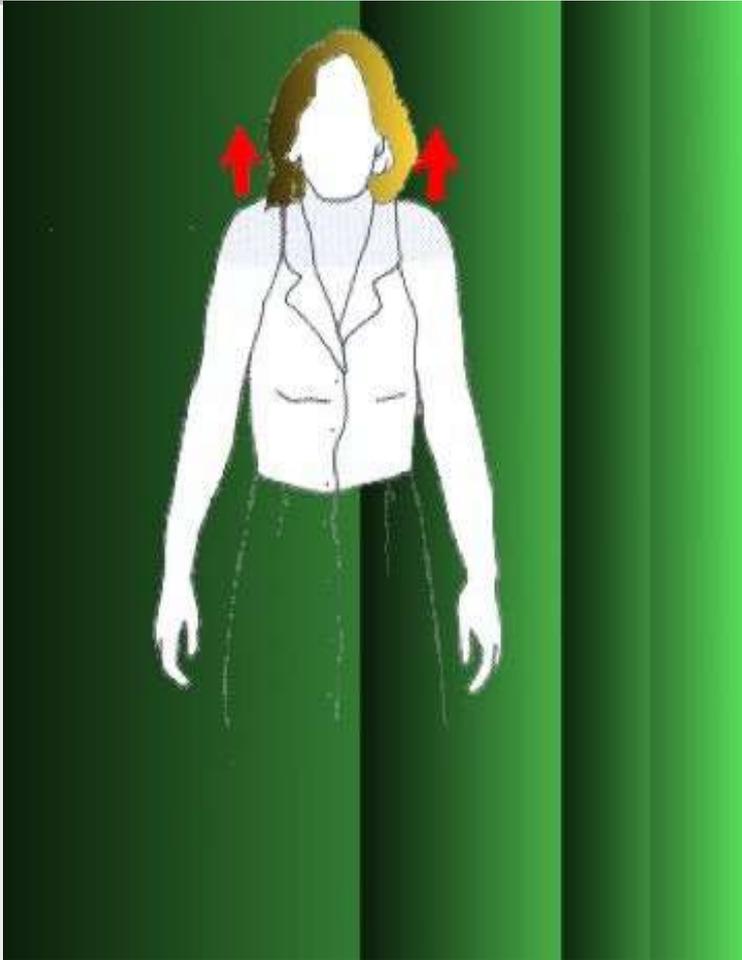
- Coloque as mãos logo acima dos quadris, cotovelos para trás.
- Suavemente, pressione para frente.
- Levante ligeiramente o osso do peito (esterno) enquanto mantém um alongamento.
- Mantenha 10-15 segundos.
- Respire naturalmente.
- Nota: também pode ser feito na posição sentada.

# Alonga as mãos, dedos e punhos



- Separe e estique os dedos até sentir a tensão de um alongamento.
- Mantenha por 10 segundos.
- Relaxe e então dobre os dedos nas articulações e mantenha por 10 segundos.
- Repita o primeiro alongamento mais uma vez.

# 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".