



Prevenus

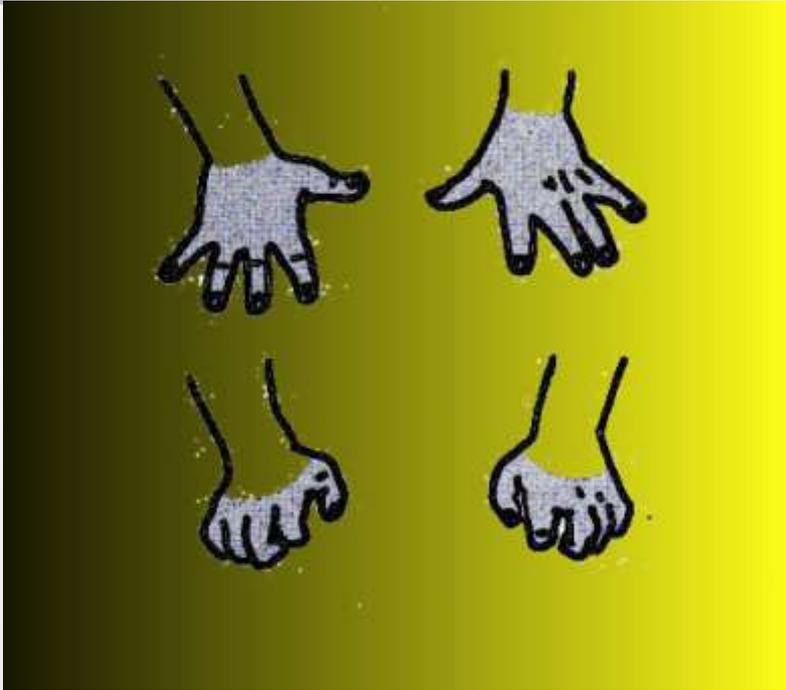
Artistas Gráficos

Prevenus – Alongamentos para Artistas Gráficos

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 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 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.

Alonga ombros e braços



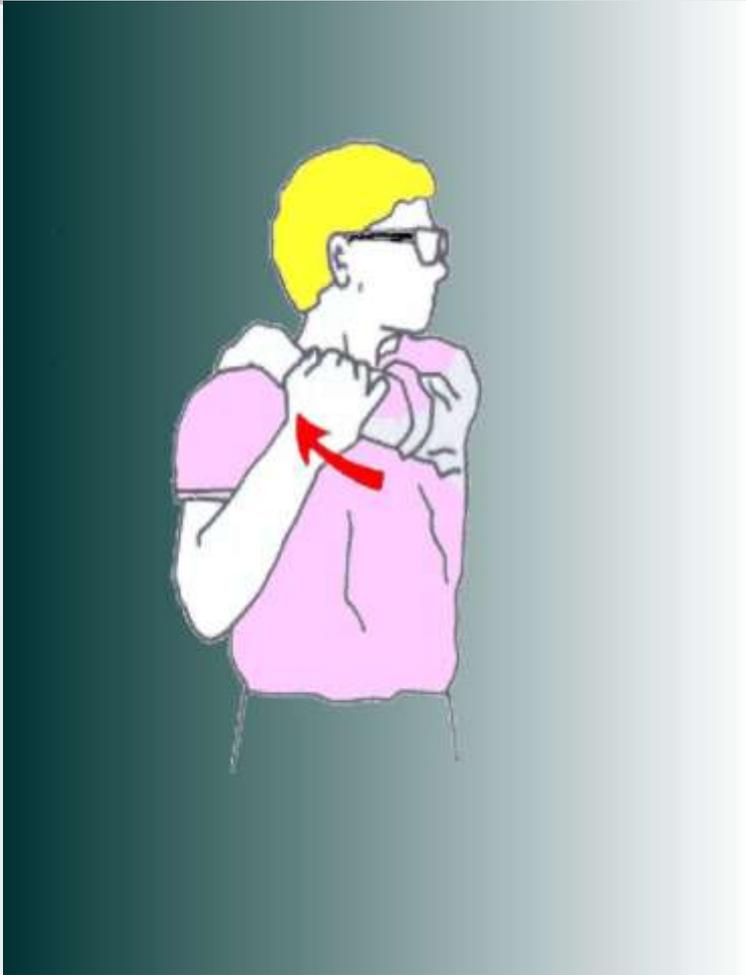
- Levante o braço direito acima da cabeça.
- Estique o braço esquerdo para baixo enquanto estica o braço direito para cima.
- Dedos esticados.
- Mantenha por 10 segundos.
- Repita com o outro lado.
- Se você fizer esse alongamento em pé, mantenha os joelhos ligeiramente flexionados.
- Respire naturalmente.

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 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 a região inferior das costas, lateral do quadril e pescoço



- Sente com a perna esquerda cruzada sobre a perna direita.
- Descanse a mão direita sobre o lado de fora da coxa esquerda.
- Com a mão, faça uma pressão constante e controlada para a direita.
- Enquanto faz isso, olhe sobre o ombro esquerdo e sinta o alongamento.
- Mantenha por 5-10 segundos.
- Repita com o outro lado.
- Respire lentamente.