



Prevenus

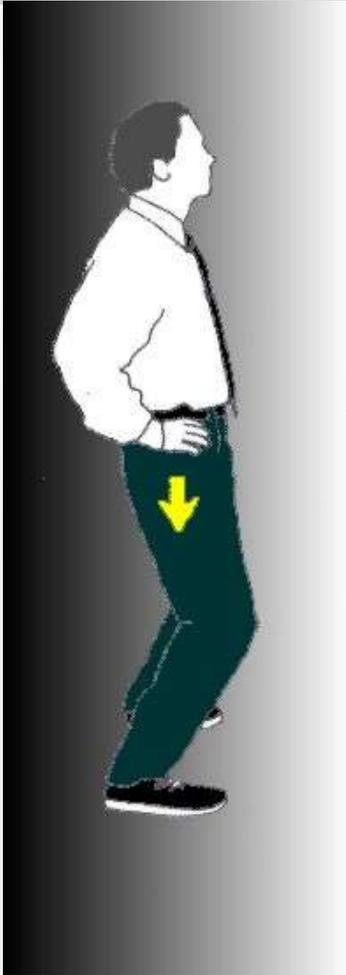
Antes de caminhar

Prevenus - Alongamento antes de caminhar

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 panturrilhas, área do tendão de Aquiles e tornozelos; relaxa a parte posterior dos joelhos



- Fique em pé com os pés separados e alinhados com os ombros.
- Mantenha os calcanhares totalmente apoiados no chão, dedos dos pés apontando para frente.
- Assuma uma posição de joelhos dobrados (agachamento quarter).
- Mantenha por 20-30 segundos.

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



- Apóie a mão direita 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 direito com a mão esquerda.
- Suavemente, puxe o tornozelo na direção das nádegas até sentir um alongamento leve.
- Mantenha por 10-20 segundos.
- Repita com a outra perna.

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 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 tornozelos e melhora a circulação



- Fique em pé e apóie-se em alguma coisa para manter o equilíbrio.
- Erga o pé esquerdo, girando o pé e o tornozelo 8-10 vezes no sentido horário, então 8-10 vezes no sentido anti-horário.
- Repita com outro lado.
- Nota: também pode ser feita na posição sentada.