



# Prevenus

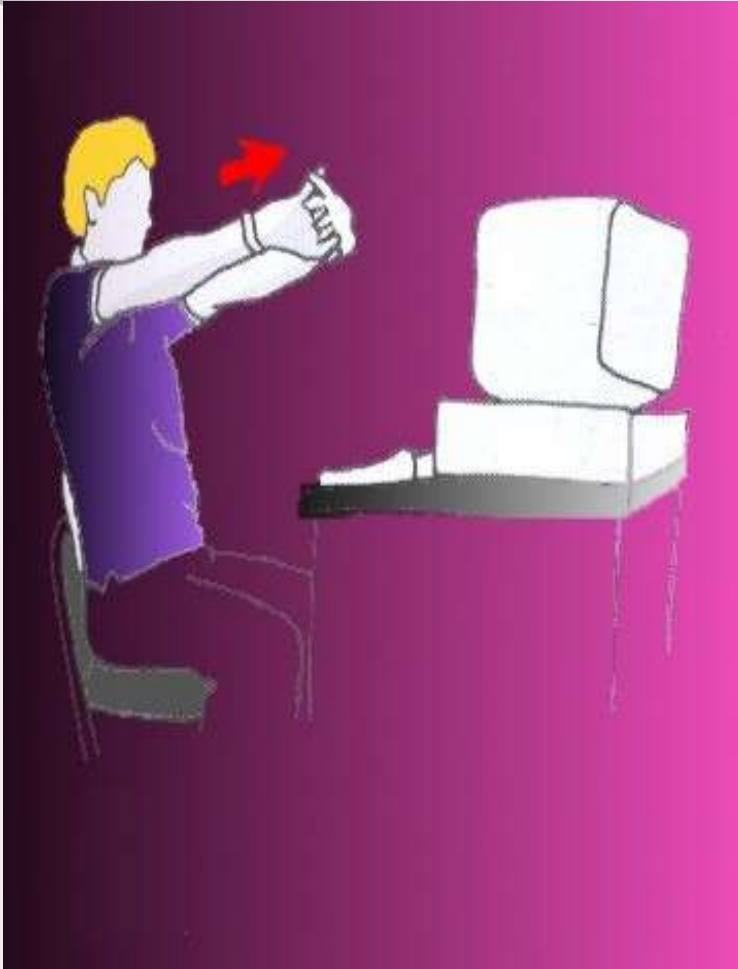
Antes de começar o trabalho

# Prevenus - Alongamentos antes de começar o trabalho

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



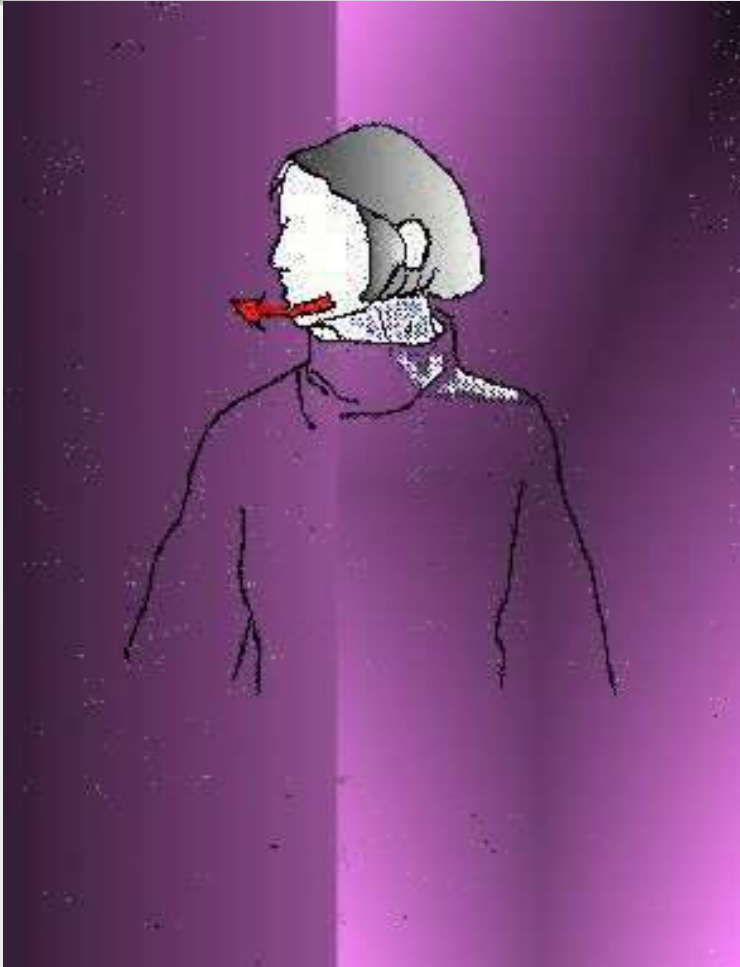
- Entrelace os dedos e estique os braços à sua frente.
- As palmas das mãos devem ficar voltadas para fora.
- Sinta o alongamento nos braços e em toda parte superior das costas (omoplatas).
- Mantenha o alongamento por 10 segundos.

# 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 as laterais do pescoço



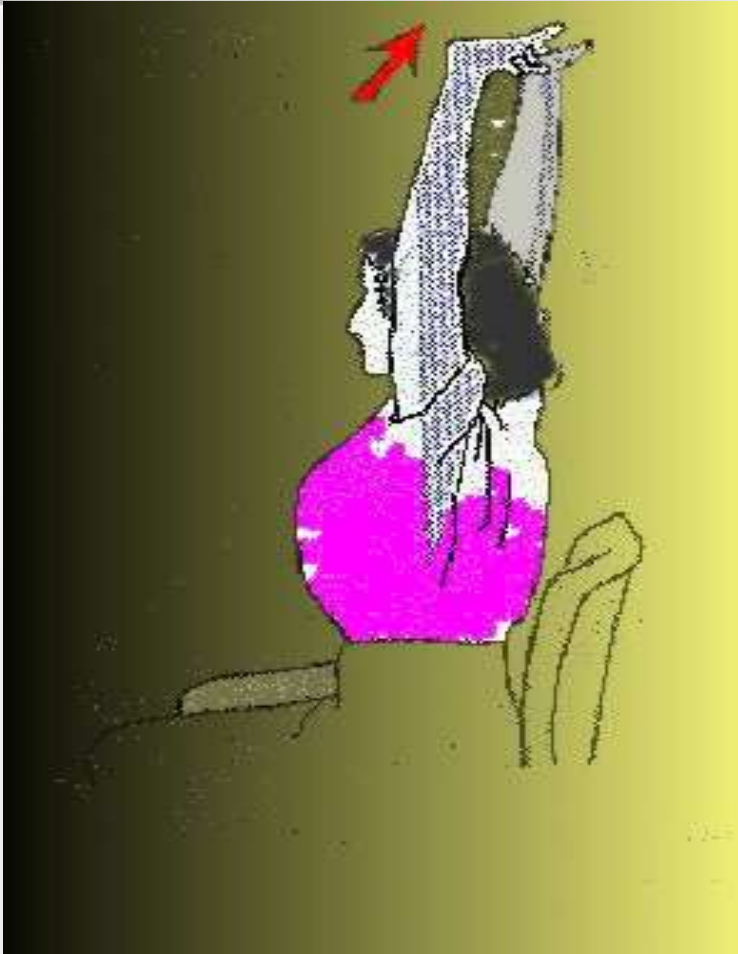
- Sentado ou em pé com os braços pendendo ao lado do corpo.
- Vire a cabeça para um lado, depois para o outro.
- Mantenha por 5 segundos de cada lado.

# 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, 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.

# 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.**