

## Membros Inferiores

### 19 Posterior de Coxa Unilateral

Com o auxílio de uma faixa elástica ou não, puxar o pé na direção do sentido do alongamento, respeitando o seu limite.



### 20 Glúteos

Sentado com perna cruzada.

Queixo na direção do meio do peito, relaxando a cabeça em direção ao solo.

Ombros Relaxados.

Abdômen e gluteos contraídos.



### 21 Posterior da Coxa Unilateral

Com um joelho esticado e outro dobrado.

Ponta do pé, da perna esticada, para cima.

Joelho esticado.

Abdômen e gluteos contraídos.



### 22 Posterior da Coxa

Queixo relaxado em direção ao peito.

Ombros e braços relaxados.

Pontas dos pés para cima.

Abdômen e gluteos contraídos.

Joelhos esticados.

### 24 Quadriceps

Tronco e cabeça alinhados.



### 25 Perna

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelho levemente dobrado

Sentido do alongamento

Abdômen e gluteos contraídos.

Joelho levemente dobrado

Sentido do alongamento

### 26 Panturilha

Os dois pés direcionados para frente.

Calcanhar apoiado no solo.

Joelho esticado.



# Quadro de Alongamento

## Manual do Trabalhador



# Aviso e lembretes sobre os ALONGAMENTOS e PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

1	2	3	4	5
<p><b>Alongar é preciso!</b> ANTES: prepara o corpo para o trabalho. DURANTE: ameniza o desconforto das posturas indesejadas. DEPOIS: relaxa o corpo para o descanso.</p>	<p><b>Deve-se sentir conforto</b> Não pode sentir dor. Deve nos respeitar nossos limites individuais. Respiração normal.</p>	<p><b>Atente-se ao tempo</b> O tempo indicado para cada postura é de trinta a quarenta e cinco segundos, parado na posição. 30" a 45"</p>	<p><b>Alimente-se!</b> Nunca pratique atividade física em jejum. Não pule as principais refeições.</p>	<p><b>Beba água!</b> Beba em pequenas quantidades durante todo o dia. Não esqueça sua garrafa e garanta sua hidratação.</p>

## Posturas



## Membros Superior



## Coluna

## Membrinos Inferiores

