

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.



Sentido do alongamento

Joelho esticado.

Abdômen e glúteos contraídos.

Cabeça e ombros relaxados.

20 Glúteos

Sentado com perna cruzada.

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

Ombros Relaxados.

Abdômen e glúteos 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 glúteos contraídos.



22 Posterior da Coxa

Queixo relaxado em direção ao peito.

Ombros e braços relaxados.

Pontas dos pés para cima.

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelhos esticados.



23 Tronco e Adutores

- Relaxe o tronco à frente

Queixo na direção do meio do peito, relaxando o pescoço.

Ombros Relaxados.

Pernas em posição de Borboleta

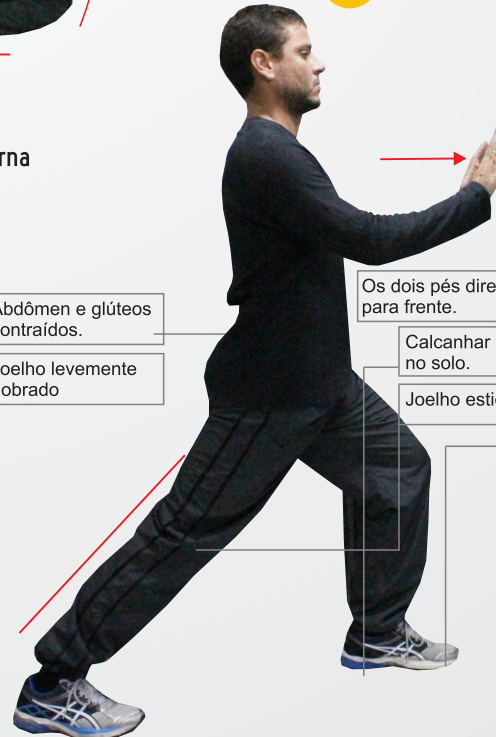


26 Panturrilha

Os dois pés direcionados para frente.

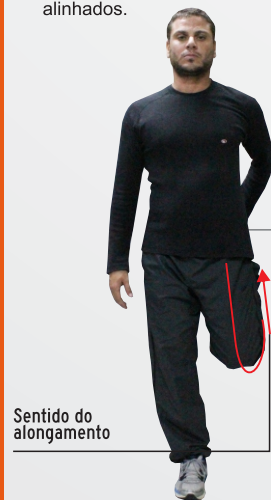
Calcanhar apoiado no solo.

Joelho esticado.



24 Quadríceps

Tronco e cabeça alinhados.



Sentido do alongamento

Abdômen e glúteos contraídos.

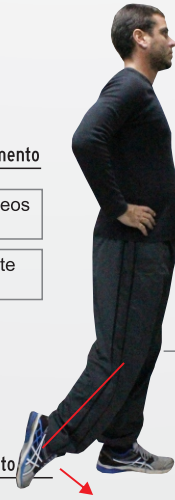
Joelho levemente dobrado



25 Perna

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelho levemente dobrado



Sentido do alongamento

Quadro de Alongamento

Manual do Trabalhador



Aviso e lembretes sobre os ALONGAMENTOS e PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

1

2

3

4

5

Alongar é preciso!

ANTES: prepara o corpo para o trabalho.
DURANTE: ameniza o desconforto das posturas indesejadas.
DEPOIS: relaxa o corpo para o descanso.

Deve-se sentir conforto

Não pode sentir dor.
Deve nos respeitar nossos limites individuais.
Respiração normal.

Atente-se ao tempo

O tempo indicado para cada postura é de trinta a quarenta e cinco segundos, parado na posição.

30" a 45"

Alimente-se!

Nunca pratique atividade física em jejum.
Não pule as principais refeições.

Beba água!

Beba em pequenas quantidades durante todo o dia.
Não esqueça sua garrafa e garanta sua hidratação.

Posturas



Cabeça alinhada, olhar para frente.

Ombros alinhados, atente-se para não deixá-los caídos a frente.

Sem desvio lateral do tronco, umbigo para dentro contraindo o abdômen.

Joelhos levemente dobrados

Pés paralelos afastados na direção do quadril e direcionados para frente.



Mantenha-se reto como se estivesse sendo puxado para cima.

Respeite as curvaturas fisiológicas do corpo e mantenha-se erigido, contraindo o abdômen.

Contraia os glúteos.

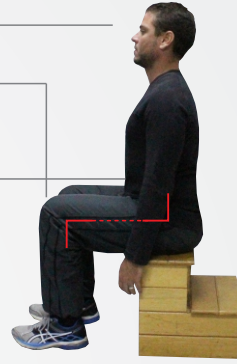


Cabeça alinhada, olhar para frente.

Joelhos dobrados entre 90° e 100°.

Umbigo para dentro, contraindo o abdômen.

Pés paralelos e afastados, direcionados para frente.



1 Músculos do Braço e Antebraço

Sentido do alongamento

Abdômen e glúteos contraídos.

2 Tríceps

Cabeça alinhada, braço sem exercer força sobre o pescoço.

Relaxe a mão que está sendo levada atrás da cabeça

3 Ombro

4 Peito

Ombros relaxados

Abdômen contraído

5 Cervical

Apoie a mão sem exercer força excessiva sobre o pescoço

6 Cervical

7 Cervical e Torácica

Orelha na direção do ombro.

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelhos levemente dobrados.

8 Torácica e Lombar

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

Ombros Relaxados.

9 Torácica

Queixo na direção do meio do peito.

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelhos levemente dobrados.

Tronco

10 Lateral do Tronco

Sentido do alongamento

Incline lateralmente o tronco.

A cabeça acompanha o movimento, inclinando lateralmente.

Abdômen e glúteos contraídos.

11 Coluna

- Enrolar o tronco a frente relaxando a cabeça e os ombros.

Pés paralelos afastados na direção do quadril e direcionados para frente. Joelhos levemente dobrados.

Abdômen e glúteos contraídos.

Sentido do alongamento

Braço na altura do ombro.

12 Lombar

Cabeça numa direção e pernas na direção oposta.

Coluna alinhada.

Atenção. Não girar a coluna, mantenha o tronco parado.

13 Peito

14 Glúteo e Lombar

Coluna alinhada, mãos abraçando a coxa por baixo dos joelhos.

Mantenha ombros e cabeça relaxados.

Sentido do alongamento

15 Glúteo

Cruze as pernas.

Leve o joelho da perna cruzada em direção ao peito oposto.

Mantenha ombros e cabeça relaxados.

Sentido do alongamento

16 Glúteo e Lombar

Com os joelhos esticados incline o tronco à frente.

Sentido do alongamento

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelhos esticados e ponta dos pés para cima.

17 Adutor Unilateral

Com um joelho esticado e outro dobrado.

Incline lateralmente o tronco. A cabeça acompanha o movimento, inclinando lateralmente.

Sentido do alongamento

Joelhos esticados.

Abdômen e glúteos contraídos.

Ponta dos pés para cima.

Sentido do alongamento

18 Adutores

Com os joelhos esticados.

Incline lateralmente o tronco. A cabeça acompanha o movimento, inclinando lateralmente.

Abdômen e glúteos contraídos.

Joelhos esticados.

Ponta dos pés para cima.

Sentido do alongamento

Membros Inferiores

Coluna

Membros Superior