

ALONGAMENTOS



1

Apoiar uma mão num suporte estável
Manter o corpo numa posição neutra
e vertical
Fletir o membro inferior com a ajuda
da mão do mesmo lado



2

Apoiar o membro inferior numa
superfície estável
Manter o membro inferior estendido
e tentar alcançar a ponta do pé com a
mão do lado contrário



3

Apoiar as mãos numa superfície estável
Manter a coluna neutra, inclinar o tronco
até ficar paralelo ao solo
Os membros inferiores ficam ligeiramente
fletidos e os pés virados para a frente



4

Sentado ou em pé manter
a coluna neutra
Juntar as mãos com os dedos cruzados
Estender os membros superiores
ficando com a parte de trás das mãos
na direção da cara



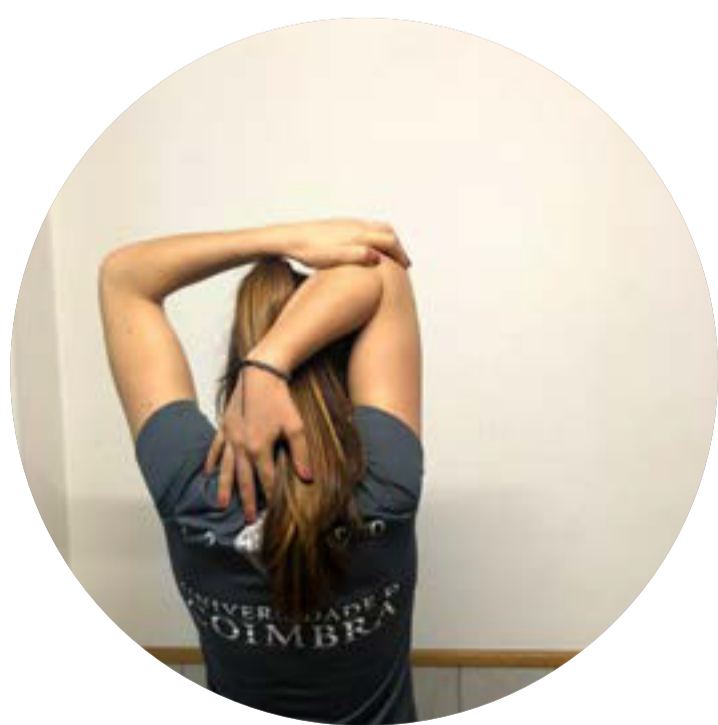
5

Manter o corpo alinhado e a
coluna neutra na posição vertical
Levantar os membros superiores ao
mesmo tempo e tentar atingir a máxima
distância entre os pés e a ponta dos dedos



6

Manter a mão fixa a uma superfície e
rodar o tronco aproximando a parte de
trás do braço às costas



7

Flexão do membro superior em
direção às costas



8

Com os pés apoiados à largura
dos ombros fletir os membros
inferiores aproximando as mãos
dos pés e empurrando os joelhos
com os cotovelos



9

Flexão do membro inferior
elevando o joelho ao peito



10

Juntar as mãos atrás das costas
e tentar afastar os membros
superiores do tronco