



.....

Orientações para a prática de alongamentos

.....

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Vales do Taquari
e Rio Pardo

Benefícios e prática

A Unimed sabe o quanto a prática de exercícios é importante para ter saúde e qualidade de vida. Pensando nisso, este guia de alongamentos foi elaborado pela equipe de Educadores Físicos do Espaço Viver Bem Unimed. Ele tem o objetivo de auxiliar na realização correta dos exercícios, melhorando sua condição física em geral.

A prática regular de alongamentos auxilia na diminuição de tensões musculares, previne lesões, ativa a circulação, melhora a flexibilidade, reduz a ansiedade e o estresse, além de melhorar a disposição física e auxiliar na qualidade do sono. Os alongamentos são absolutamente necessários para corrigir vícios posturais e manter sua coluna flexível e bem protegida.

Estes alongamentos devem ser realizados antes e após qualquer prática de exercícios (caminhada, corrida, ciclismo, hidroginástica, musculação, esportes, etc) para preparar as articulações para movimentos em diversas amplitudes, sem correr o risco de lesões durante a prática dos exercícios físicos.

Para execução dessa sequência de alongamentos, é importante observar os exercícios sugeridos pelo profissional, já que os demais não são recomendados neste momento. Para a realização correta dos movimentos, também é importante que você observe atentamente a posição de cada figura e leia a descrição completa do exercício. Estes exercícios podem ser praticados todos os dias, de forma lenta e progressiva, permanecendo em cada posição por 15 segundos.

Revisado pela equipe de educadores físicos do Espaço Viver Bem em agosto de 2018.

..... Responsável

..... Data

1

Em pé (joelhos semi-flexionados), flexione o pescoço para lateral com auxílio da mão direita. Em seguida, faça o mesmo para o outro lado com a mão esquerda. Depois, com as mãos atrás da cabeça, flexione o pescoço para frente. Mantenha 15 segundos em cada posição.



2

Em pé (joelhos semi-flexionados), entrelace os dedos e estenda seus braços para frente deixando os cotovelos totalmente estendidos. Mantenha 15 segundos nesta posição.



3

Em pé (joelhos semi-flexionados), entrelace os dedos atrás de seu corpo e estenda seus braços. A coluna permanece reta e o pescoço flexionado para frente. Mantenha 15 segundos nesta posição.



4

Em pé (joelhos semi-flexionados), coloque a mão direita atrás das costas e, com a outra, segure o cotovelo direito. Puxe o cotovelo para trás até sentir o alongamento. Repita com o braço esquerdo. Mantenha 15 segundos em cada posição.



5

Em pé (joelhos semi-flexionados), cruze o braço esquerdo em frente ao corpo. Com a mão direita, puxe o cotovelo e o braço esquerdo próximo ao seu corpo. Repita com o braço direito. Mantenha 15 segundos em cada posição.



6

Em pé (joelhos semi-flexionados), estenda o braço esquerdo sobre a cabeça e incline a coluna para a esquerda, flexionando o joelho direito. Após, repita com o outro braço e com a outra perna para o lado direito. Mantenha 15 segundos em cada posição.



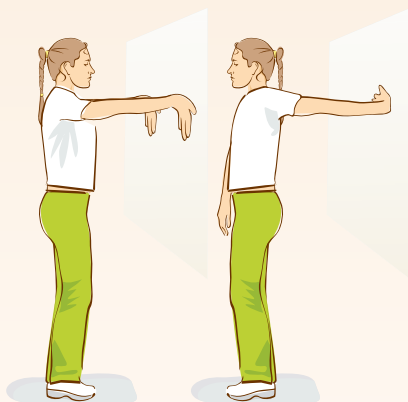
7

Estenda o braço direito a sua frente e flexione o punho para cima. Com a mão esquerda, puxe todos os dedos em direção ao seu corpo como mostra a figura. Depois, flexione o punho para baixo e puxe novamente. Repita os dois exercícios com o braço esquerdo. Mantenha 15 segundos em cada posição.



8

Em uma parede, apoie a palma de sua mão esquerda e deixe seu braço totalmente estendido. Vire o corpo para o lado oposto. Repita o exercício com o braço direito. Em seguida, de frente para a parede, apoie as duas mãos com os dedos direcionados para baixo. Encoste toda palma das mãos na parede. Mantenha 15 segundos em cada posição.



9

Em pé (joelhos semi-flexionados), entrelace as mãos e estenda acima da cabeça. Após, flexione o tronco para o lado direito. Repita para o lado esquerdo. Mantenha 15 segundos em cada posição.



10

Em pé (joelhos semi-flexionados), flexione a coluna para frente, deixando os braços soltos e joelhos levemente flexionados. Após, leve os braços em direção ao pé direito e depois ao pé esquerdo, mantendo neste momento os joelhos estendidos. Mantenha 15 segundos em cada posição.



11

Em pé (joelhos estendidos), leve o braço esquerdo em direção ao pé esquerdo, que deve estar apoiado pelo calcanhar com a ponta para cima. Se conseguir tocar a mão no pé, puxe o mesmo para cima. Caso contrário, somente eleve a ponta do pé e deixe o braço em sua direção. Após, repita o mesmo para o outro lado. Mantenha 15 segundos em cada posição.



12

Em pé, cruze a perna direita em frente à esquerda e flexione lentamente a coluna para frente, levando os braços em direção aos pés. Retorne lentamente até a posição de pé e depois cruze a perna contrária, fazendo o mesmo exercício. Mantenha 15 segundos em cada posição.



13



Em pé (pés unidos), estenda os braços acima da cabeça e devagar flexione a coluna para frente, levando os braços em direção aos pés sem flexionar os joelhos. Para retornar, flexione um pouco os joelhos mantendo o abdômen contraído e retorne lentamente até a posição de pé. Mantenha 15 segundos nesta posição.



14

Segure-se em algum apoio fixo (parede, barra fixa, janela, cadeira). Estenda uma das pernas para trás mantendo o calcanhar totalmente apoiado no chão. Flexione o joelho da frente, até

sentir o alongamento na panturrilha da perna que está atrás. Os braços podem ser estendidos acima da cabeça, caso faça em uma parede. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha por 15 segundos em cada posição.



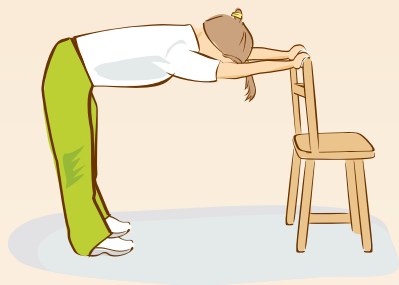
15

Em pé, segure-se em algum apoio fixo (parede, barra fixa, janela, cadeira) mantendo a postura reta. Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Caso não consiga alcançar o tornozelo, pode utilizar uma toalha para auxiliar no exercício. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha por 15 segundos em cada posição.



16

Segure-se em algum apoio fixo (cadeira, janela, barra fixa). Flexione o corpo formando a letra L, empurrando o quadril para trás, alinhando a cabeça entre os braços. Para retornar, flexione os joelhos. Mantenha 15 segundos nesta posição.



17

Segure-se em algum apoio fixo (cadeira, barra fixa ou janela), com joelhos estendidos e pernas afastadas, empurre seu quadril para trás, alinhando a cabeça entre os braços. Mantenha 15 segundos nesta posição.



18

Segure-se em algum apoio fixo (cadeira, barra fixa ou janela), com joelhos flexionados, empurre seu quadril para trás como se fosse sentar em uma cadeira. Atenção: para realizar este exercício o apoio deve ser firme, não é indicado segurar-se em móveis. Mantenha 15 segundos nesta posição.



19

Segure-se em algum apoio fixo (cadeira, barra fixa ou janela), com joelhos flexionados e tornozelo direito cruzado sobre joelho esquerdo, empurre seu quadril para trás como se fosse sentar em uma cadeira com a perna cruzada. Atenção: para realizar este exercício o apoio deve ser firme, não é indicado segurar-se em móveis. Em seguida, repita com a outra perna. Mantenha 15 segundos em cada posição.



20

Segure-se em algum apoio fixo ou cadeira. Flexione o corpo formando a letra L, empurrando o quadril para trás, alinhando a cabeça entre os braços. Após, coloque o pé direito em frente ao pé esquerdo, fazendo força na ponta do pé para cima. Em seguida, repita com o outro pé. Mantenha 15 segundos em cada posição.



21

Apoiando a perna direita em um apoio fixo (cadeira, barra fixa), entrelace as mãos acima da cabeça e lentamente leve seus braços em direção ao pé. Em seguida, repita com a outra perna. Mantenha 15 segundos em cada posição.



22

Apoiando a perna esquerda em um apoio fixo (cadeira, barra fixa), flexione o corpo e o braço direito em direção à perna esquerda. Em seguida, repita com a outra perna. Mantenha 15 segundos em cada posição.



23

Coloque uma das pernas sobre um banco, mantendo o joelho estendido e a ponta do pé para cima. Incline o corpo para frente e tente aproximar a mão da ponta do pé. É indicado apoiar-se em uma parede, móvel, barra fixa ou uma cadeira para manter o equilíbrio. Uma toalha pode ser utilizada para auxiliar no exercício, puxando a ponta do pé em direção ao seu corpo. Em seguida, repita com a outra perna. Mantenha 15 segundos em cada posição.



24

Sentado em um banco, estenda a perna esquerda a sua frente, deixando a perna direita flexionada. Incline-se para frente levando a mão esquerda em direção ao pé esquerdo. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha 15 segundos em cada posição.



25

Utilizando dois bancos, sente-se e estenda a perna esquerda sobre um dos bancos. Incline-se para frente levando a mão esquerda em direção ao pé esquerdo. Uma toalha pode ser utilizada para auxiliar no exercício, puxando a ponta do pé em direção ao seu corpo. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha 15 segundos em cada posição.



26

Utilizando dois bancos, sente-se e estenda as pernas sobre um dos bancos. Incline-se para frente levando as mãos em direção aos pés. Uma toalha pode ser utilizada para auxiliar no exercício, puxando a ponta dos pés em direção ao seu corpo. Mantenha 15 segundos nesta posição.



27

Utilizando dois bancos, sente-se e estenda as pernas sobre um dos bancos. Em seguida, coloque um pé sobre o outro e incline-se para frente levando as mãos em direção aos pés. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha 15 segundos em cada posição.



28

Utilizando um banco, sente-se e cruze a perna direita sobre o joelho esquerdo. Com uma mão no joelho e outra no tornozelo, puxe a perna em direção ao seu corpo. Faça o mesmo com a outra perna e mantenha 15 segundos em cada posição.



29

Deitado em um colchonete, puxe os dois joelhos em direção ao corpo para alongar a coluna. Mantenha 15 segundos nesta posição.



30

Deitado em um colchone-
te, puxe um dos joelhos
em direção ao corpo. A
outra perna permanece
estendida no chão. Faça o
mesmo com a outra perna
e mantenha 15 segundos
em cada posição.



31

Deitado em um colchone-
te, cruze a perna direita
sobre o joelho esquerdo.
Com uma mão no joelho e
outra no tornozelo direito,
puxe a perna em direção ao seu corpo. Faça o mesmo com a outra
perna e mantenha 15 segundos em cada posição.



32

Deitado em um colchonete, estenda a perna direita e mantenha a outra flexionada. Com o auxílio de uma toalha, puxe a ponta do pé para baixo. Em seguida, lentamente cruze a perna estendida para o lado de dentro, sentindo o alongamento da parte externa da perna. Repita do outro lado e mantenha 15 segundos em cada posição.



33

Deitado em um colchonete, junte as duas plantas dos pés e, com auxílio das mãos (uma em cada joelho), leve as pernas em direção ao solo, sentindo o alongamento da parte interna de ambas as pernas. Mantenha 15 segundos a posição.



34

Deitado em um colchonete, com os joelhos flexionados, deixe as pernas juntas caírem para o lado esquerdo, enquanto a cabeça vira para o lado oposto. Para mudar de lado, traga as pernas de volta lentamente e deixe cair para o outro lado. Mantenha 15 segundos em cada posição.



35

Deitado lateralmente em um colchonete, com a perna de baixo flexionada, estenda a perna de cima à frente do corpo, levando sua mão em direção ao pé. Não dobre o joelho e mantenha a ponta do pé voltada para o seu corpo. Repita do outro lado e mantenha 15 segundos em cada posição.



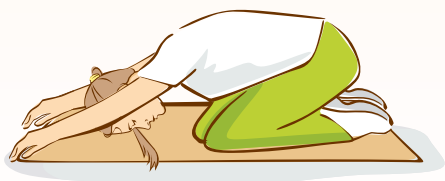
36

Deitado lateralmente em um colchonete, com a perna de baixo flexionada, estenda a perna de cima à frente do corpo, levando sua mão em direção ao pé. Não dobre o joelho e mantenha a ponta do pé voltada para o seu corpo. Repita do outro lado e mantenha 15 segundos em cada posição.



37

Em um colchonete, com os joelhos apoiados no solo, sente-se sobre os pés e leve os braços o mais distante possível do corpo, relaxando o corpo em direção ao solo. Mantenha 15 segundos na posição.



38

Em um colchonete, com os joelhos apoiados no solo, sente-se sobre uma das pernas e estenda a outra para trás, levando os braços o mais distante possível do corpo, relaxando o mesmo em direção ao solo. Mantenha 15 segundos em cada posição.



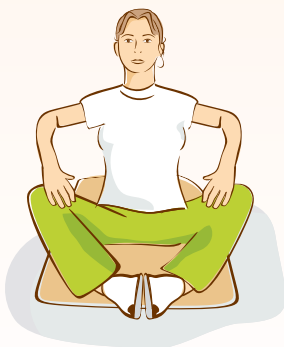
39

Sentado em um colchonete, encoste as plantas dos pés à frente de seu corpo e flexione a coluna para frente sobre as pernas. Mantenha a posição por 15 segundos.



40

Sentado em um colchonete, encoste as plantas dos pés à frente de seu corpo e, com as mãos, empurre os joelhos em direção ao solo. Mantenha a posição por 15 segundos.



Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Espaços Viver Bem:

ENCANTADO

Rua Duque de Caxias, 919
(51) 3751.1972

SANTA CRUZ DO SUL

Rua Sete de Setembro, 561 – Térreo
(51) 3713.8345

LAJEADO

Avenida Pirai, 155
(51) 3714.7130

VENÂNCIO AIRES

Rua Reinaldo Schmaedecke, 1175
(51) 3741.1419

ANS n° 30639-8