



# Orientações para a **prática** de **alongamentos**

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

## 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 da 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.

**Os exercícios de alongamento podem ser facilmente realizados tanto em casa quanto no ambiente de trabalho, promovendo bem-estar e melhorando a qualidade de vida.**

**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.**

**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.



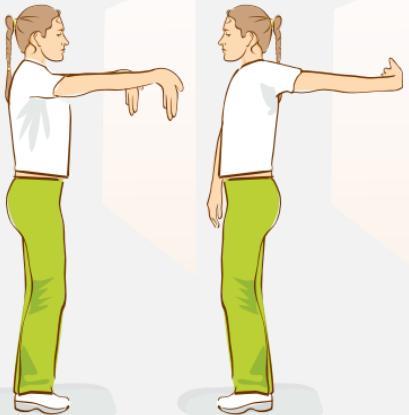
7

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 esquerta 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. 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 colchonete, 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 colchonete, 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.



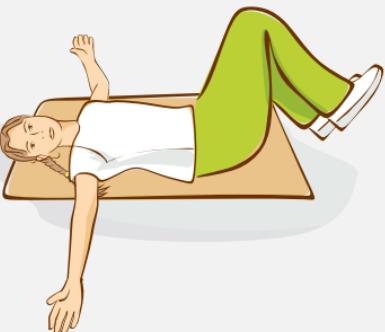
## 33

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 sobre 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 semi-flexionada, flexione a perna de cima para trás e segure o pé com sua mão. Repita do outro lado e mantenha 15 segundos em cada posição.



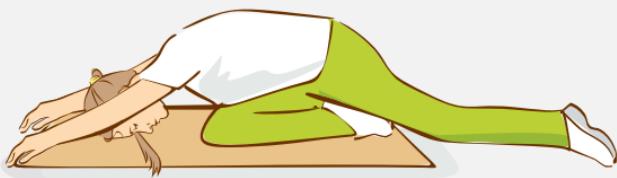
37

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

**Entre em contato conosco**

(51) 99521.7414

cuidabem@unimedvtrp.com.br

ANS n° 30639-8