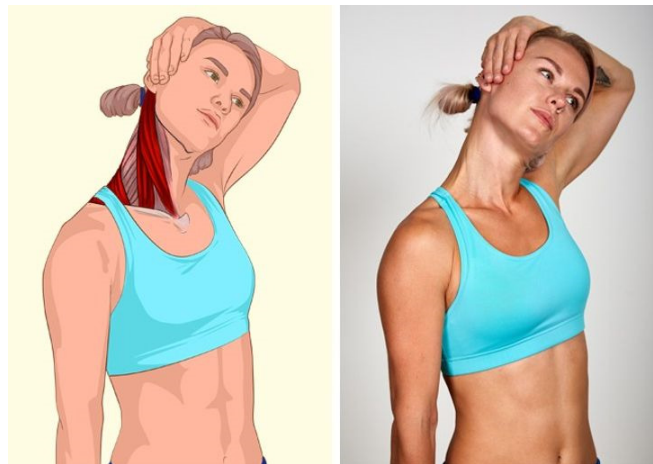


## ALONGAMENTO

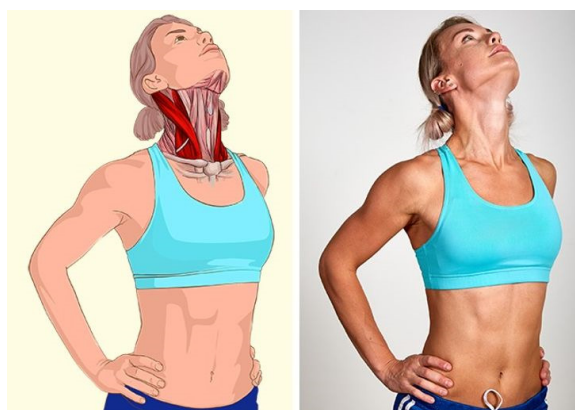
### - **Músculo Esternocleidomastoideo:**

- Mantenha as costas retas e relaxe a parte superior do corpo. Gire lentamente a cabeça para a direita, de maneira que o queixo fique no nível do ombro, paralelo ao chão;
- Nessa posição, incline a cabeça para o ombro direito e permaneça nela durante 30 segundos;
- Repita o processo do outro lado. Para conseguir melhores resultados, segure a nuca com a mão.



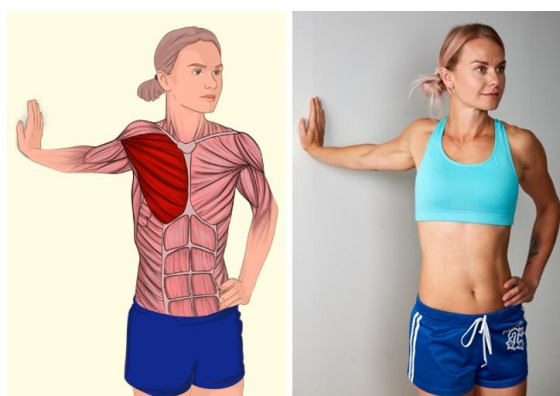
**- Músculo Platisma:**

- Coloque as mãos no quadril, mantenha as costas retas e comece a inclinar suavemente a cabeça para trás. Para que o alongamento seja mais intenso, você pode ajudar com a mão, colocando-a em sua testa.



**- Músculos peitoral e dorsal largo:**

Fique de pé olhando para a parede. Ao colocar a mão direita na parede, gire lentamente até distanciar-se dela, quase ficando de costas. Repita com a outra mão.



(19) 3238-7308

(19) 9 9714-3831

espacosaude@samaritanosaude.com.br

Av. São José dos Campos, 256 – Jd. Nova Europa

### **- Músculo Trapézio:**

- Fique sentado (a) no chão ou sobre uma cadeira e mantenha as costas retas;
- Dobre os cotovelos e coloque as palmas das mãos na nuca. Nessa posição, aproxime o queixo do peito;
- Mantenha a postura por 30 segundos e depois levante levemente a cabeça sem soltar as mãos. Para aumentar a intensidade, pressione levemente a base da mão contra a cabeça.



### **- Músculos Deltóide e peitoral Maior:**

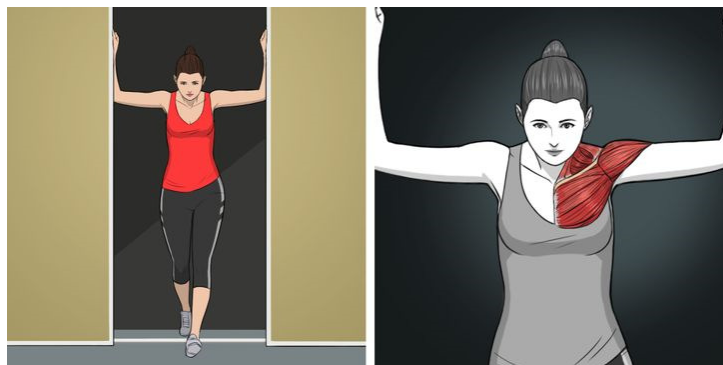
- Ele deve ser realizado no batente de uma porta. Apoie as mãos na lateral de maneira que os cotovelos formem um ângulo de 90°. O ângulo entre o ombro e o corpo também deve ser reto;
- Deixe as costas retas e dê um passo para a frente com um pé. Com os braços e as pernas fixos, incline o corpo para a frente;
- Mantenha essa postura de 20 a 30 segundos. Faça de 2 a 3 repetições.

☎ (19) 3238-7308

☎ (19) 9 9714-3831

✉ [espacosaude@samaritanosaude.com.br](mailto:espacosaude@samaritanosaude.com.br)

📍 Av. São José dos Campos, 256 – Jd. Nova Europa



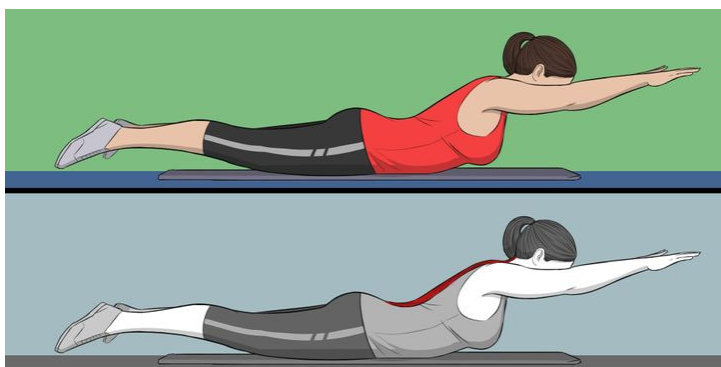
**- Músculo grande dorsal e peitoral maior:**

- Coloque as palmas das mãos sobre os ombros — a esquerda sobre o ombro esquerdo e a direita sobre o direito. Levemente, leve os cotovelos para trás, como se tentasse juntá-los, até sentir que a parte superior das costas está alongando;
- Fique nessa posição de 5 a 10 segundos;
- Em seguida, leve os cotovelos para a frente, como se tentasse juntá-los. Fique nessa posição também de 5 a 10 segundos.



**- Músculo grande dorsal:**

- Deite-se de barriga para baixo e estique os braços na sua frente. Levante os braços e as pernas ao mesmo tempo, mais ou menos a 15 centímetros do chão;
- Tente apertar o abdômen para dentro, separando o umbigo do chão, para trabalhar outros grupos musculares;
- Mantenha o corpo inteiro esticado e reto. Fique nessa posição durante 2 segundos e volte para a posição inicial. Faça 10 repetições.



## ADOTE ESSA IDEIA

**Aumente sua Qualidade de Vida praticando  
exercícios de alongamento e relaxamento  
no ambiente de trabalho.**

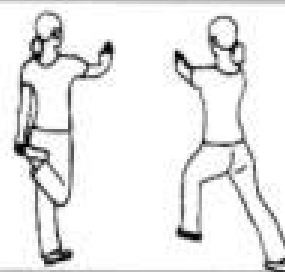
**Costas - Região Lombar**



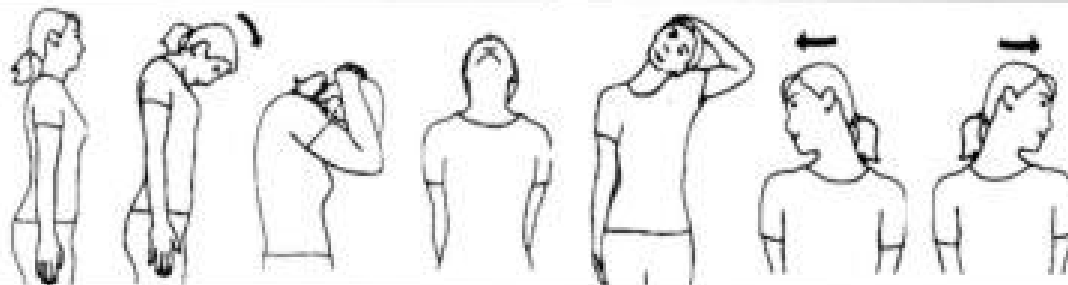
**Ombros**



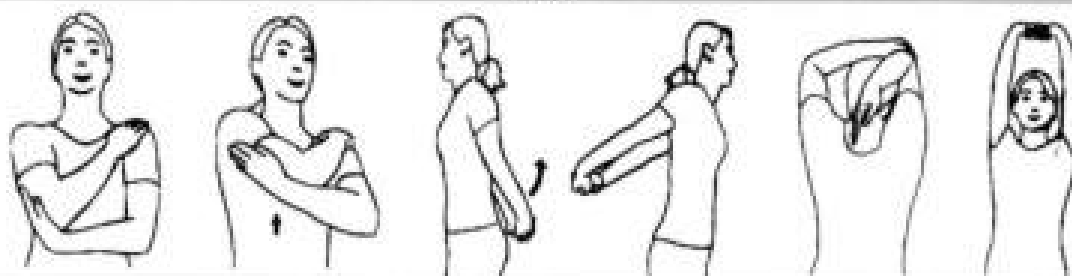
**Membros inferiores**



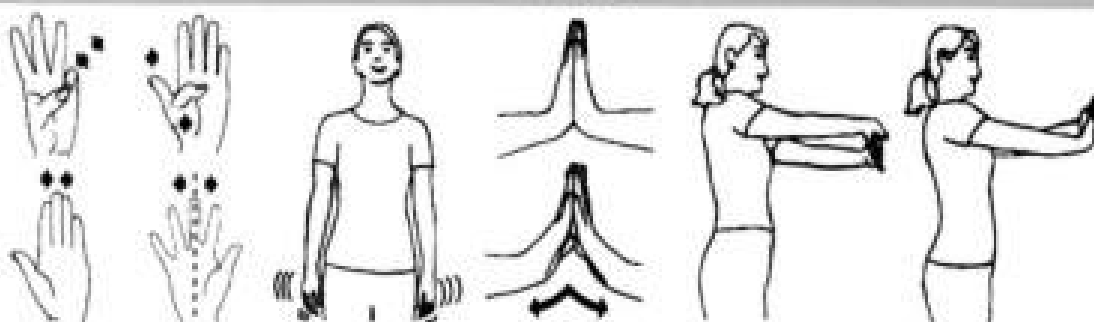
**Pescoço**



**Braços**



**Mãos/Braços**



## **OBSERVAÇÕES:**

### **Importante:**

- ✓ **Preste atenção à sua respiração e certifique-se que o alongamento não cause nenhuma dor. Mantenha cada posição por 10 a 30 segundos;**
- ✓ **É preciso relaxar o rosto para favorecer o movimento;**
- ✓ **Não utilizar “força” nem excesso para executar os alongamentos;**

**NUNCA é tarde para cuidar de VOCÊ**

**Camilla Ap. Guimarães de Almeida**  
**Fisioterapeuta**  
**CREFITO 3: 186050F**  
**(19) 99857- 5753**  
**@provitta.fisioterapia**  
**c.fisioterapiacps@gmail.com**