

Guia de Exercício e Alongamento

Dr. Glaydson Feronima

CRM-GO 8790 | RQE 6073 | RQE 5333

amice

Uma Palavra do Dr. Glaydson Jeronimo

Prezado(a) paciente,

Manter o corpo em movimento é um dos pilares fundamentais para uma vida saudável e com mais qualidade. A prática regular de exercícios e alongamentos é uma ferramenta poderosa para fortalecer a musculatura, melhorar a flexibilidade, aliviar dores e aumentar a mobilidade das articulações.

Este guia foi cuidadosamente elaborado para oferecer uma seleção de exercícios que podem ser realizados no conforto da sua casa. O objetivo é proporcionar a você uma ferramenta prática e segura para incluir na sua rotina, auxiliando na manutenção da sua saúde musculoesquelética.

Lembre-se sempre de respeitar os limites do seu corpo, realizar os movimentos de forma suave e controlada e, em caso de dor ou desconforto, interromper a atividade e procurar orientação profissional. A consistência é a chave para obter os melhores resultados.

Cuide-se com carinho e dedicação. Um corpo ativo é sinônimo de uma vida mais plena.

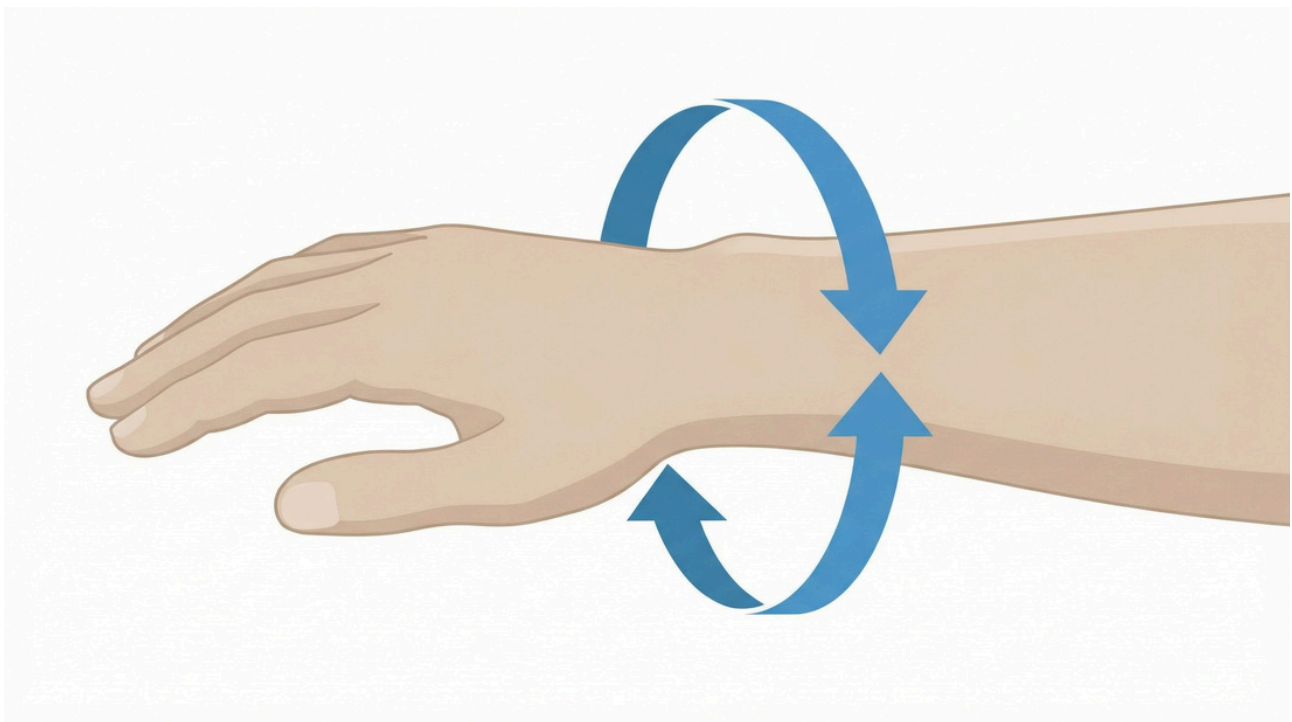
Atenciosamente,
Dr. Glaydson Jeronimo

Exercícios para Mãos e Punhos

. Flexão e Extensão de Punho

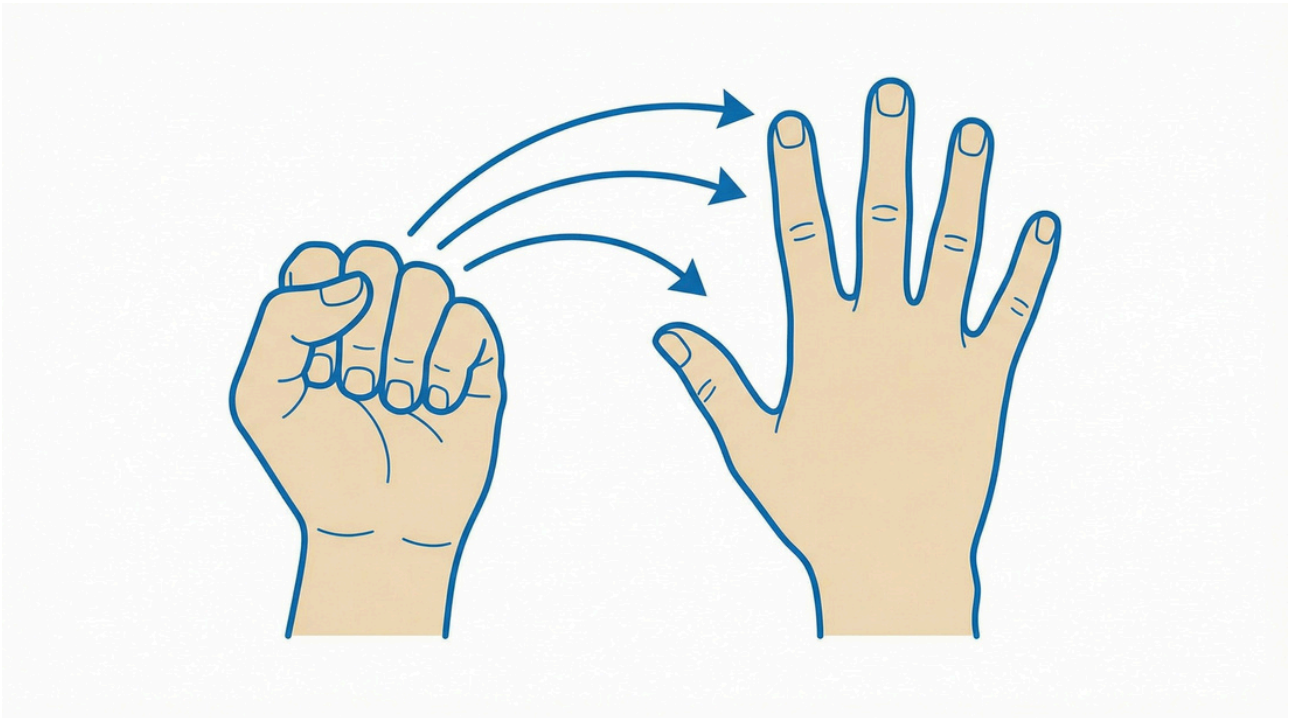
Como fazer: Sente-se com o antebraço apoiado em uma mesa e a mão para fora. Lentamente, dobre o punho para baixo e depois para cima, o máximo que conseguir sem sentir dor. Faça séries de repetições para cada mão.

. Rotação de Punho



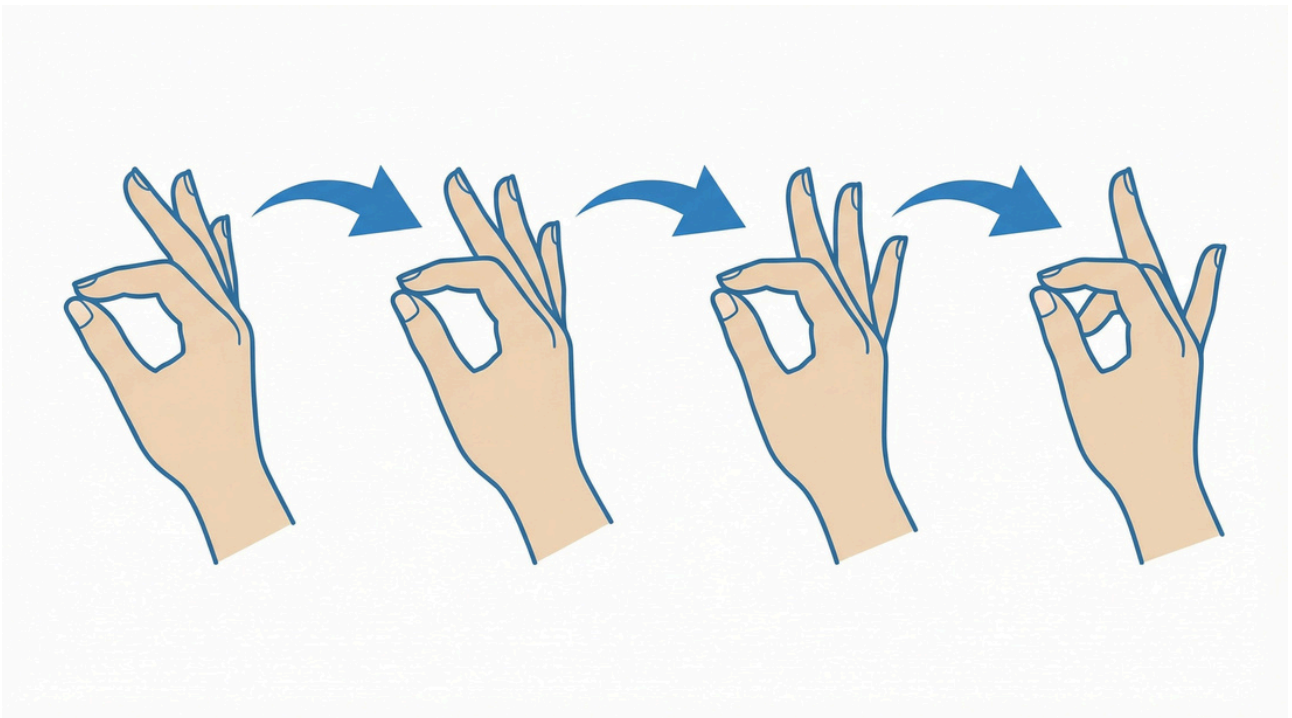
Como fazer: Com o punho fechado, gire-o lentamente em círculos no sentido horário e depois no anti-horário. Faça rotações para cada lado, em cada mão.

. Abertura e Fechamento dos Dedos



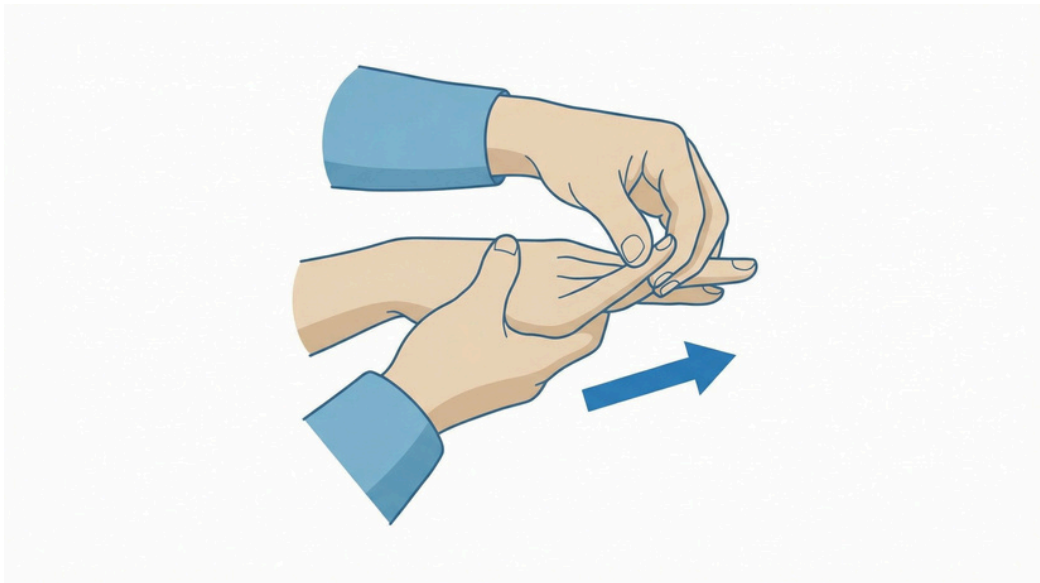
Como fazer: Abra a mão e estique os dedos o máximo que puder. Em seguida, feche a mão lentamente, formando um punho. Repita 5 vezes.

. Pinça com os Dedos



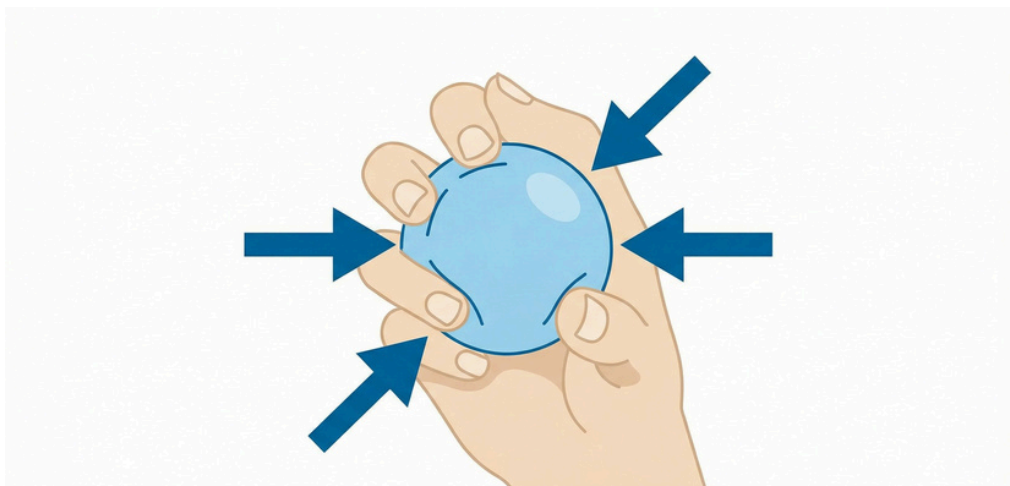
Como fazer: Toque a ponta do polegar em cada um dos outros dedos, um de cada vez, formando um "O". Repita o ciclo vezes em cada mão.

. Alongamento dos Dedos



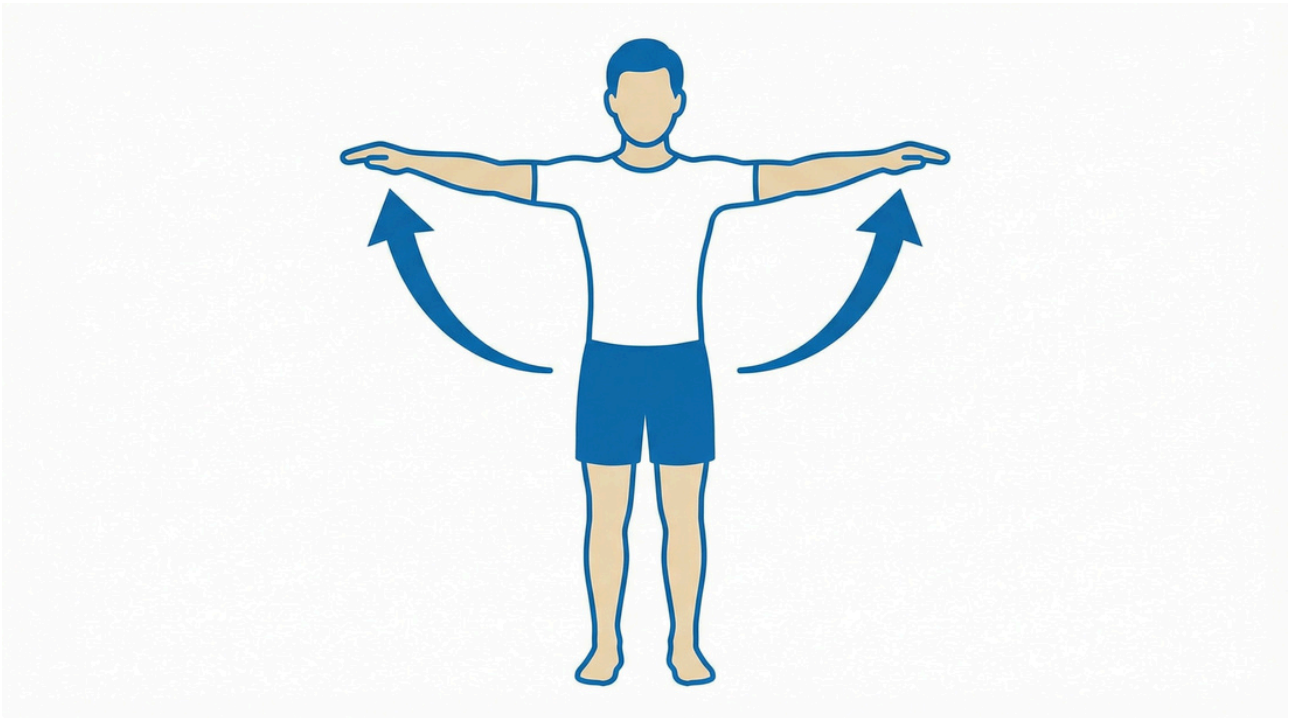
Como fazer: Com a palma da mão virada para cima, use a outra mão para puxar suavemente os dedos para baixo, alongando o punho e os dedos. Mantenha por segundos e repita vezes.

. Aperto com Bola



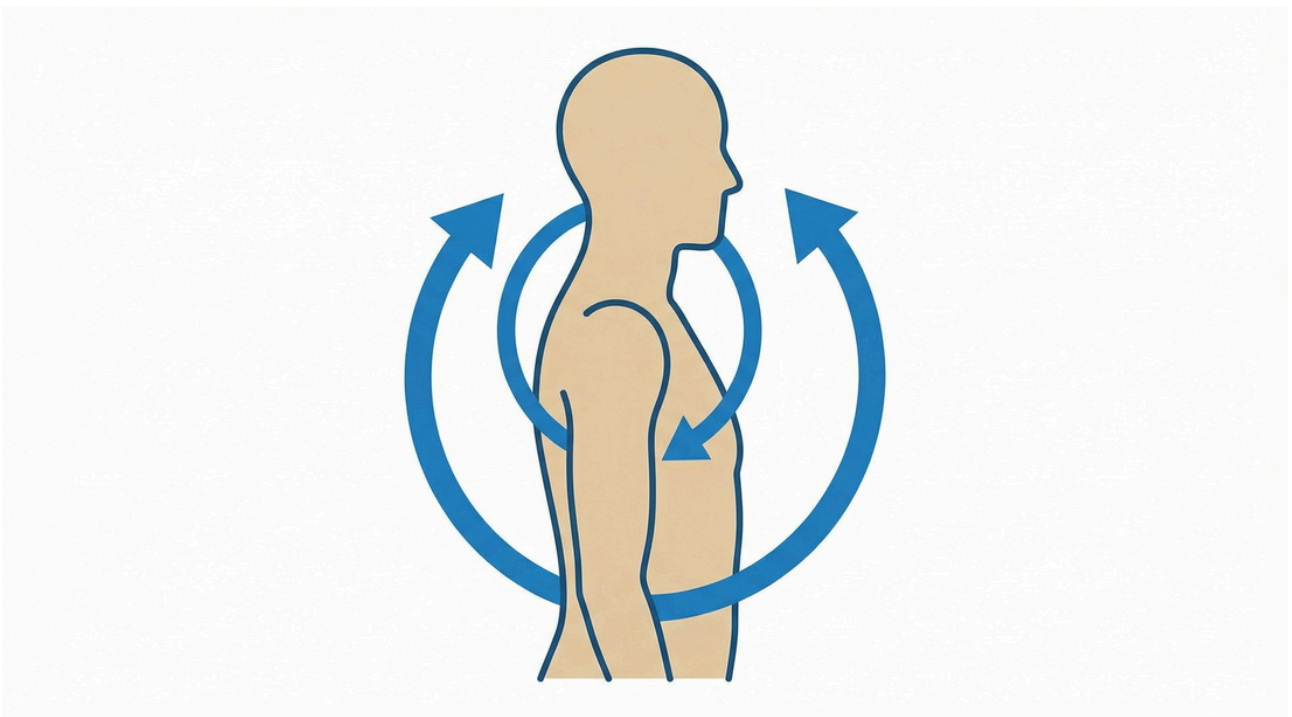
Como fazer: Segure uma bola macia na mão e aperte com força por segundos. Solte lentamente. Repita vezes em cada mão.

. Elevação Lateral



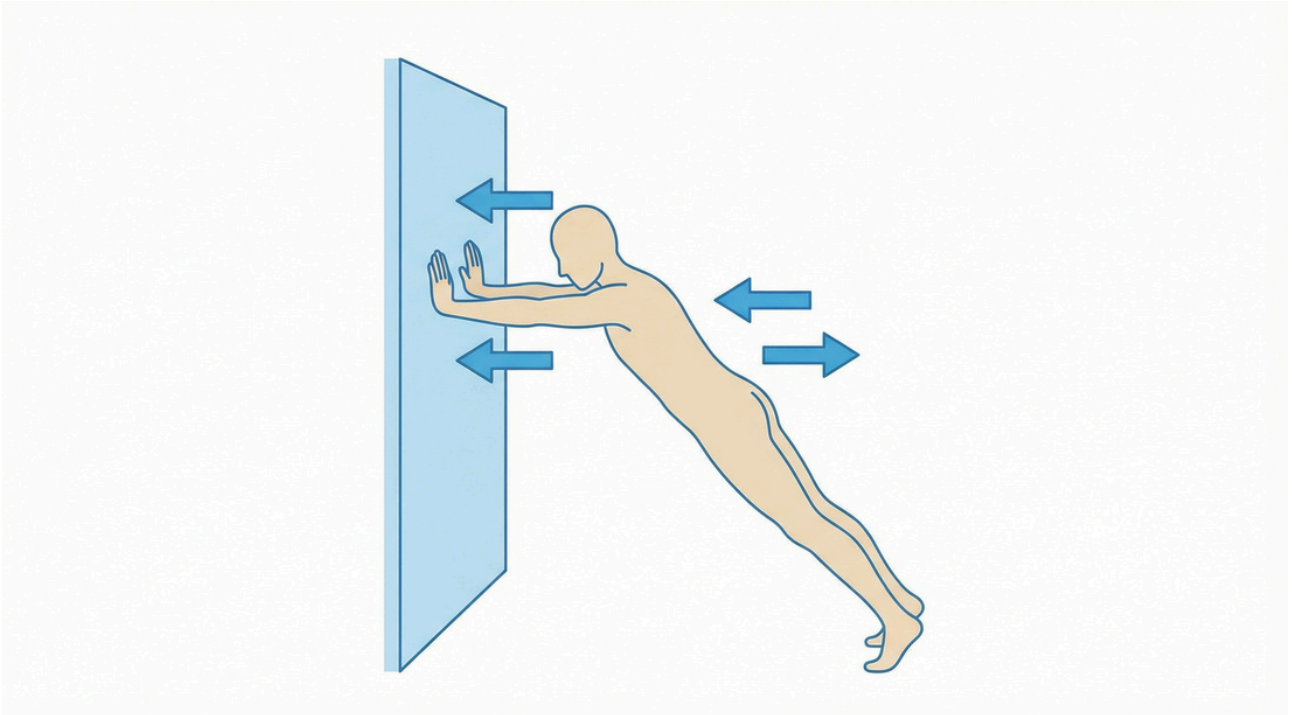
Como fazer: Em pé, com os braços ao lado do corpo, eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros. Volte à posição inicial lentamente. Faça séries de repetições.

. Rotação de Ombros



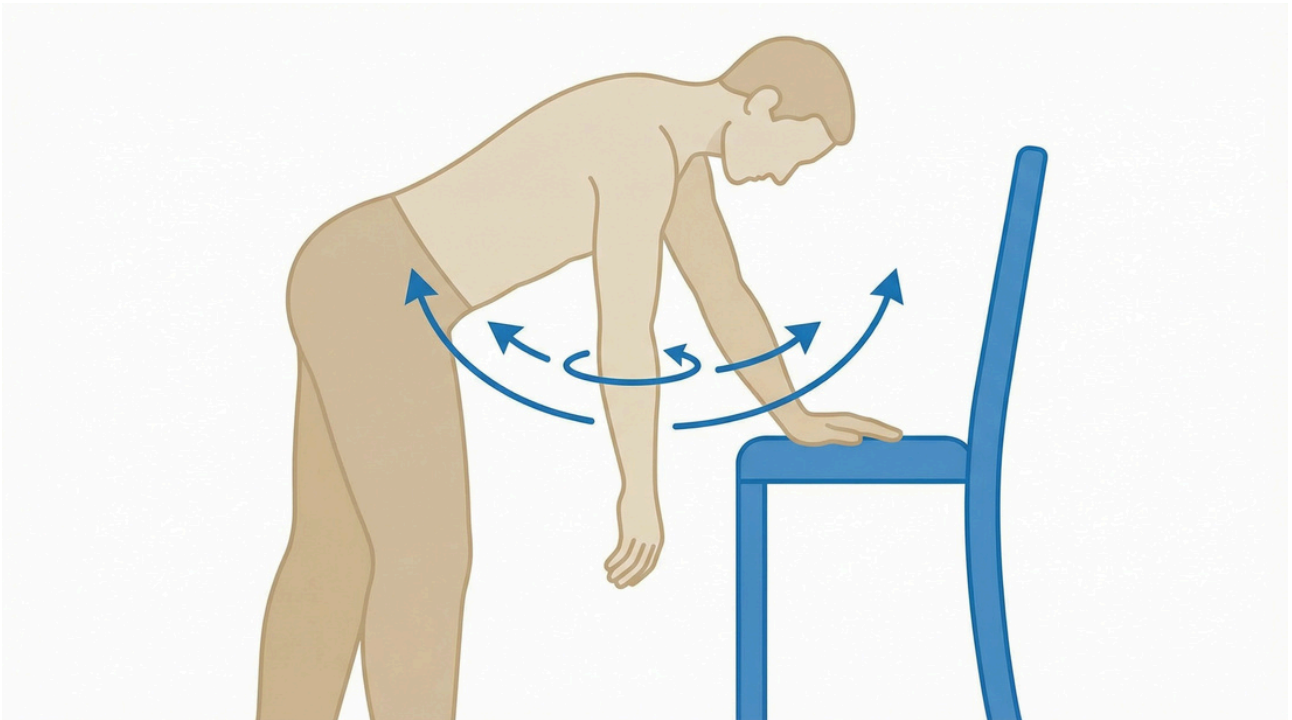
Como fazer: Gire os ombros para cima, para trás e para baixo, em um movimento circular. Faça rotações para trás e para frente.

. Flexão na Parede



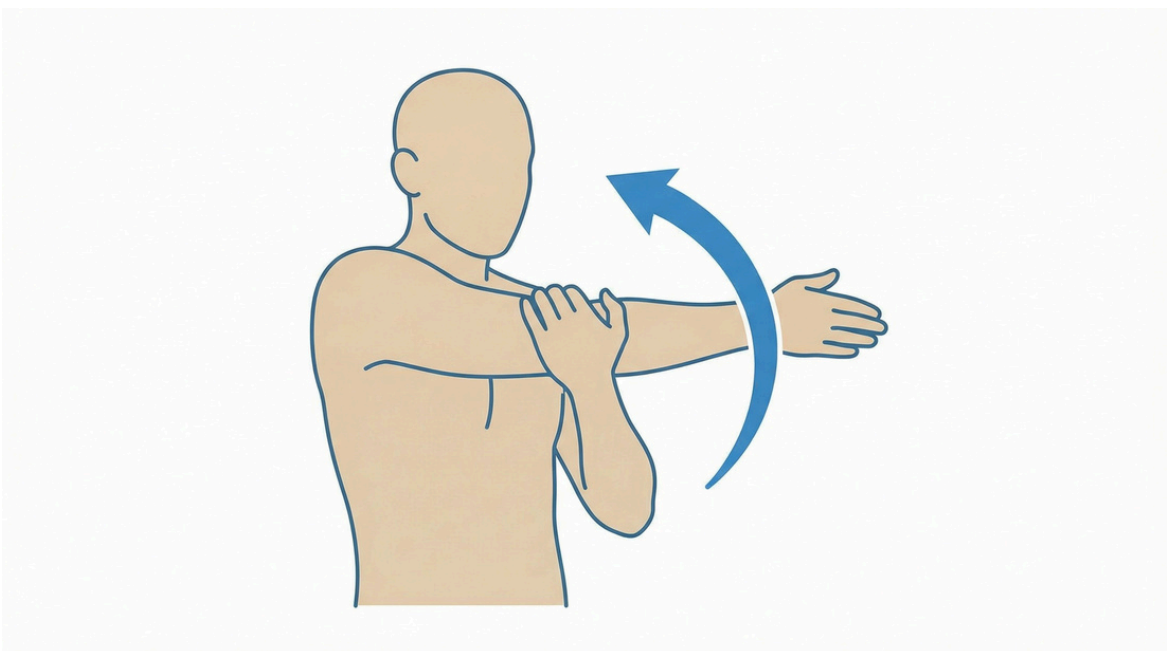
Como fazer: Fique de frente para uma parede, com as mãos apoiadas nela na altura dos ombros. Dobre os cotovelos, aproximando o corpo da parede, e depois empurre de volta. Faça séries de repetições.

. Pêndulo para Ombro



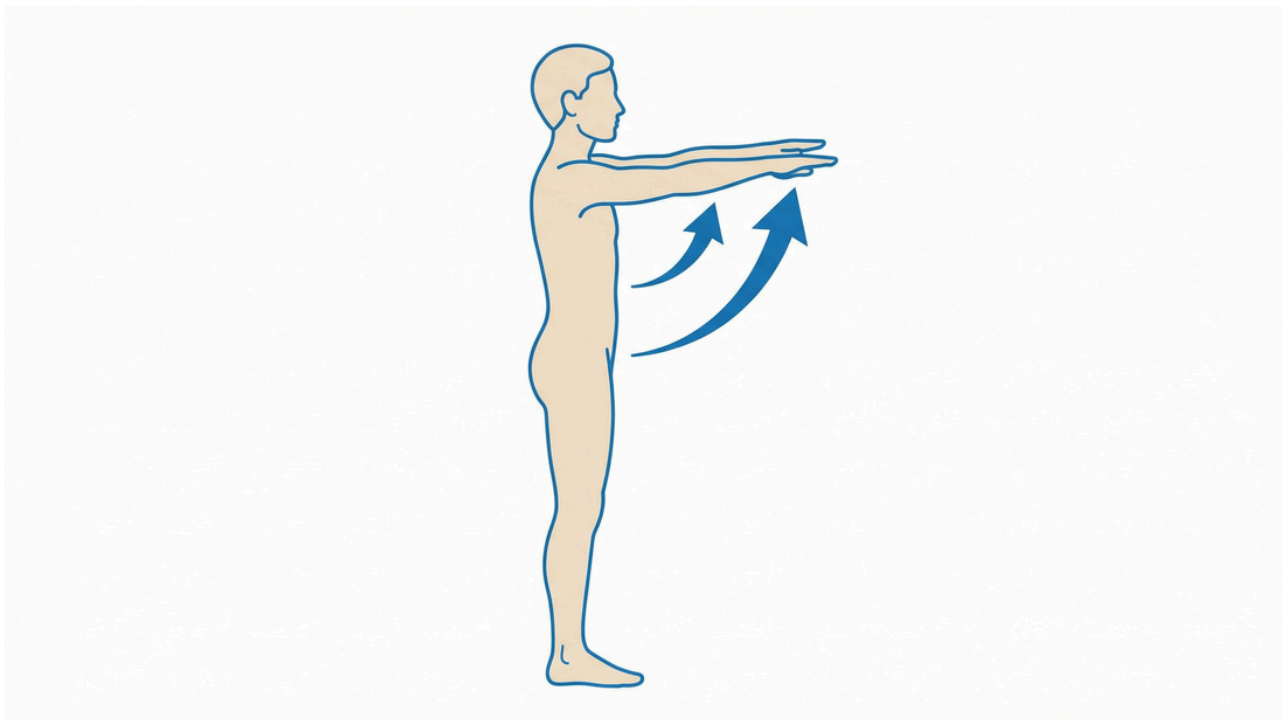
Como fazer: Incline o corpo para frente, apoiando uma mão em uma cadeira. Deixe o outro braço relaxado e balance-o suavemente para frente, para trás e em círculos. Faça por 30 segundos em cada braço.

. Alongamento de Ombro



Como fazer: Cruze um braço na frente do corpo e use o outro para puxá-lo suavemente em direção ao peito, alongando o ombro. Mantenha por segundos e troque de lado.

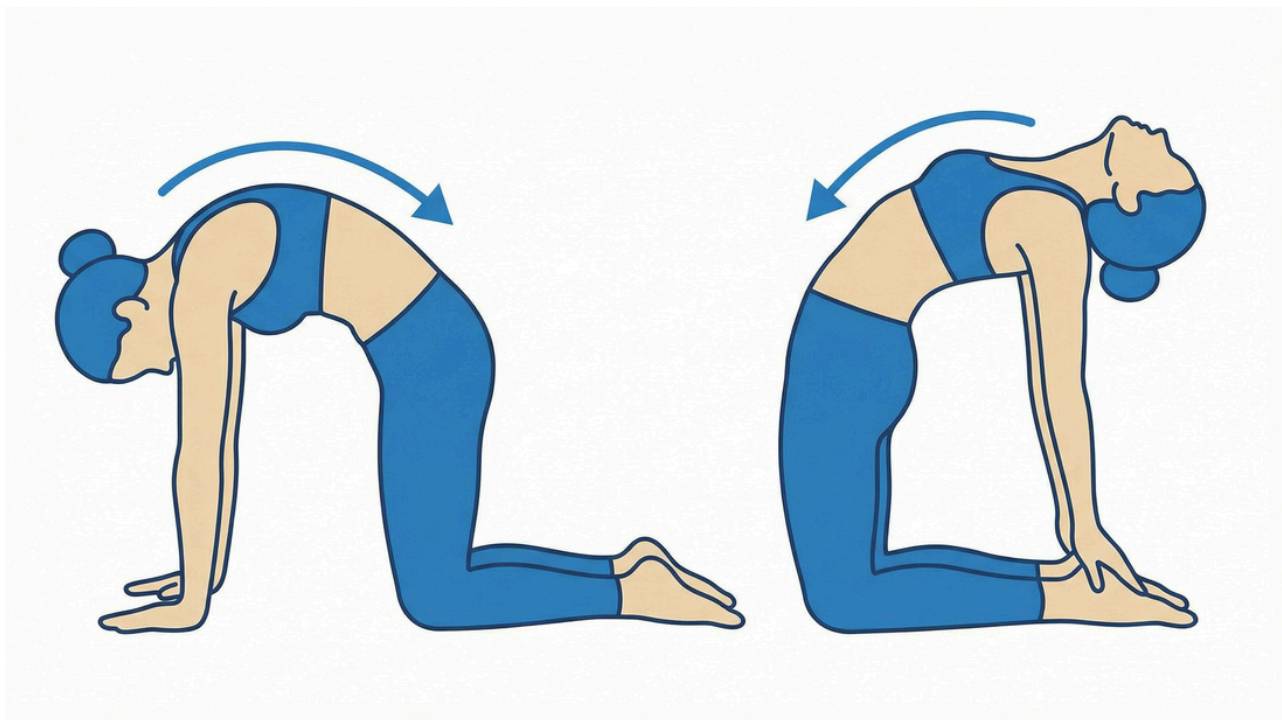
. Elevação Frontal



Como fazer: Em pé, eleve os braços esticados para frente, até a altura dos ombros. Volte à posição inicial lentamente. Faça séries de repetições.

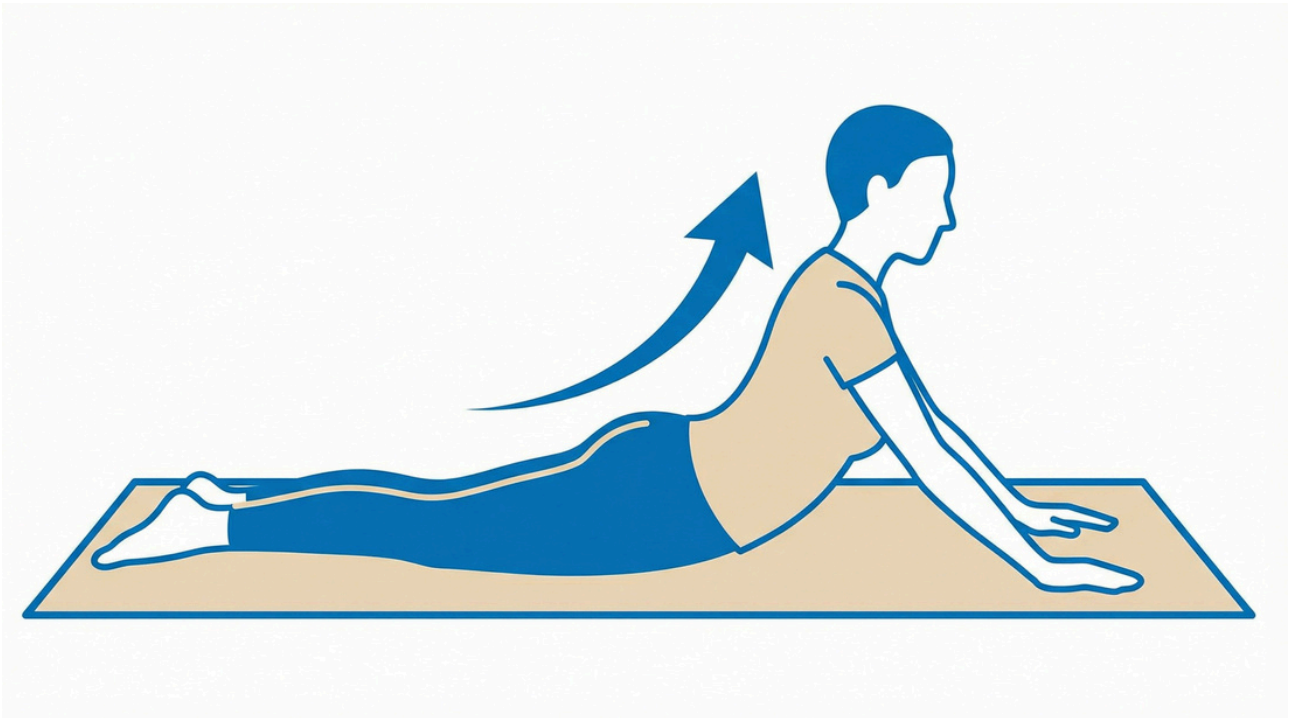
Exercícios para Coluna e Postura

. Gato-Camelo



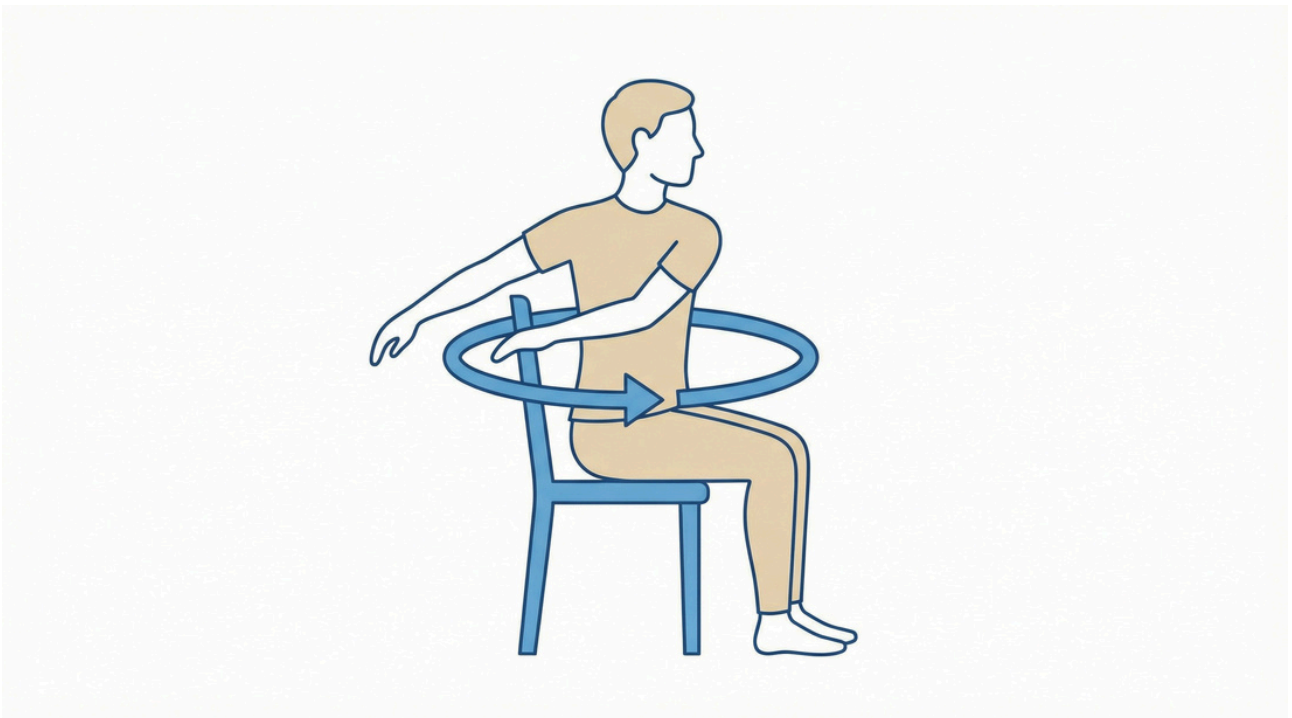
Como fazer: Na posição de quatro apoios, arqueie as costas para cima (gato) e depois curve para baixo (camelo). Alterne os movimentos lentamente por repetições.

. Extensão de Coluna



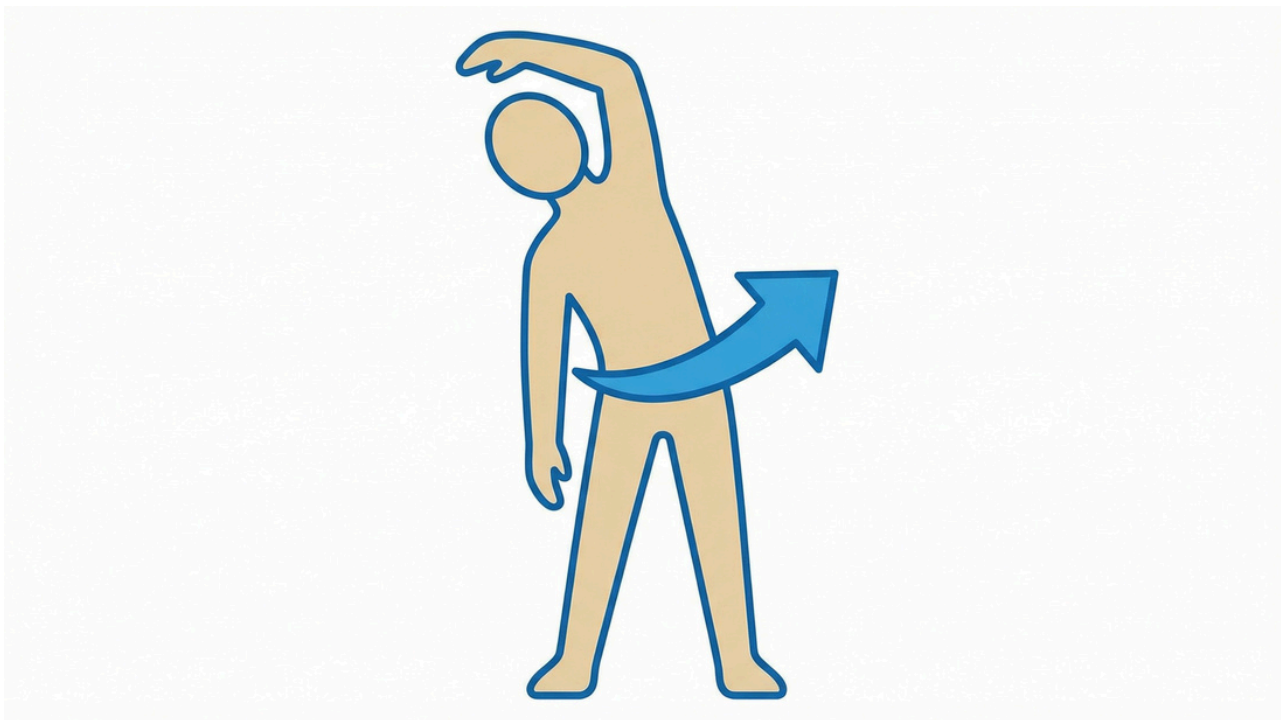
Como fazer: Deitado de bruços, com as mãos sob os ombros, empurre o tronco para cima, mantendo o quadril no chão. Mantenha por segundos e relaxe. Repita vezes.

. Rotação de Tronco



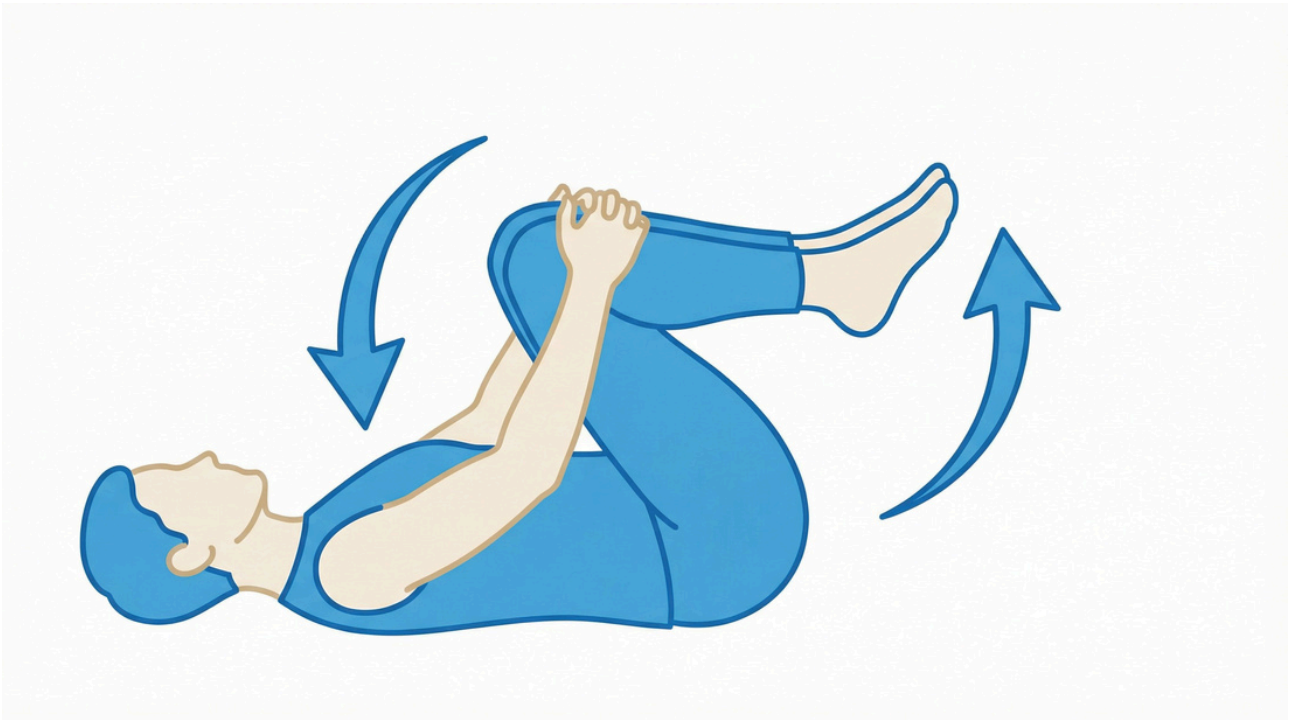
Como fazer: Deitado de costas com os joelhos dobrados, gire os joelhos para um lado, mantendo os ombros no chão. Mantenha por 30 segundos e troque de lado.

. Inclinação Lateral de Tronco

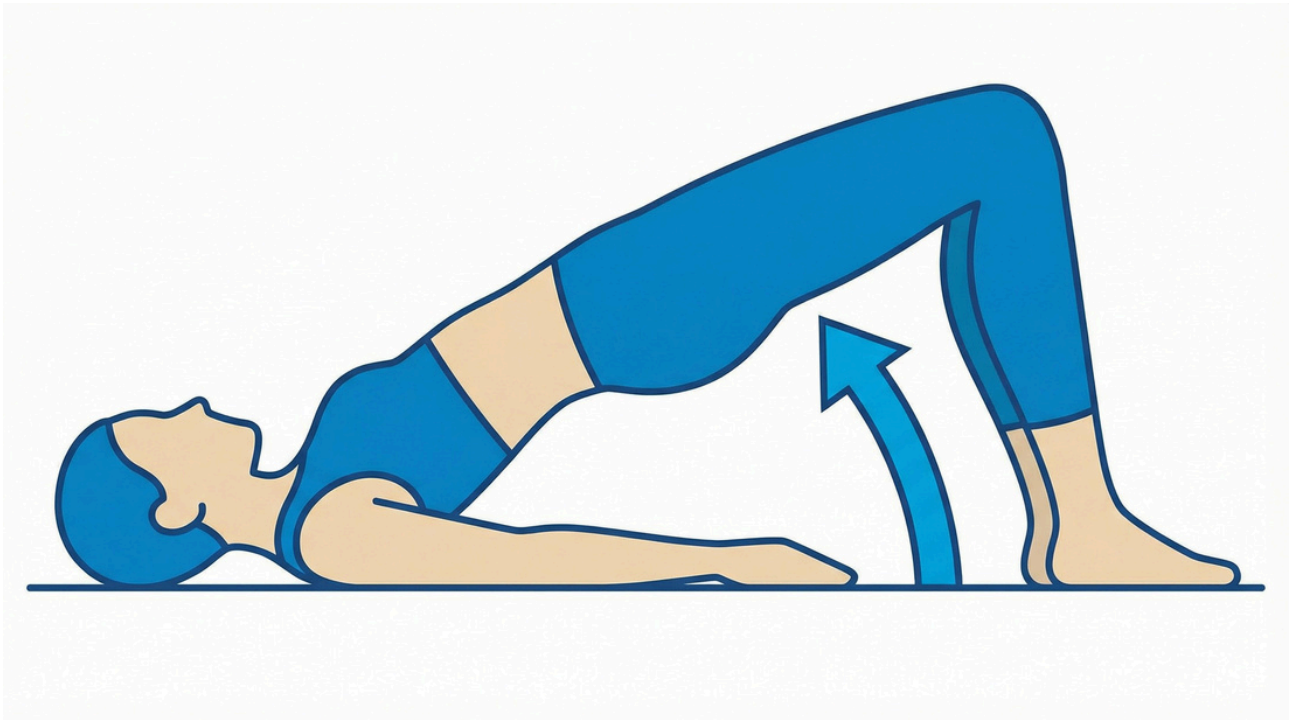


Como fazer: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, incline o tronco para um lado, deslizando a mão pela perna. Mantenha por 30 segundos e troque de lado.

. Joelho ao Peito



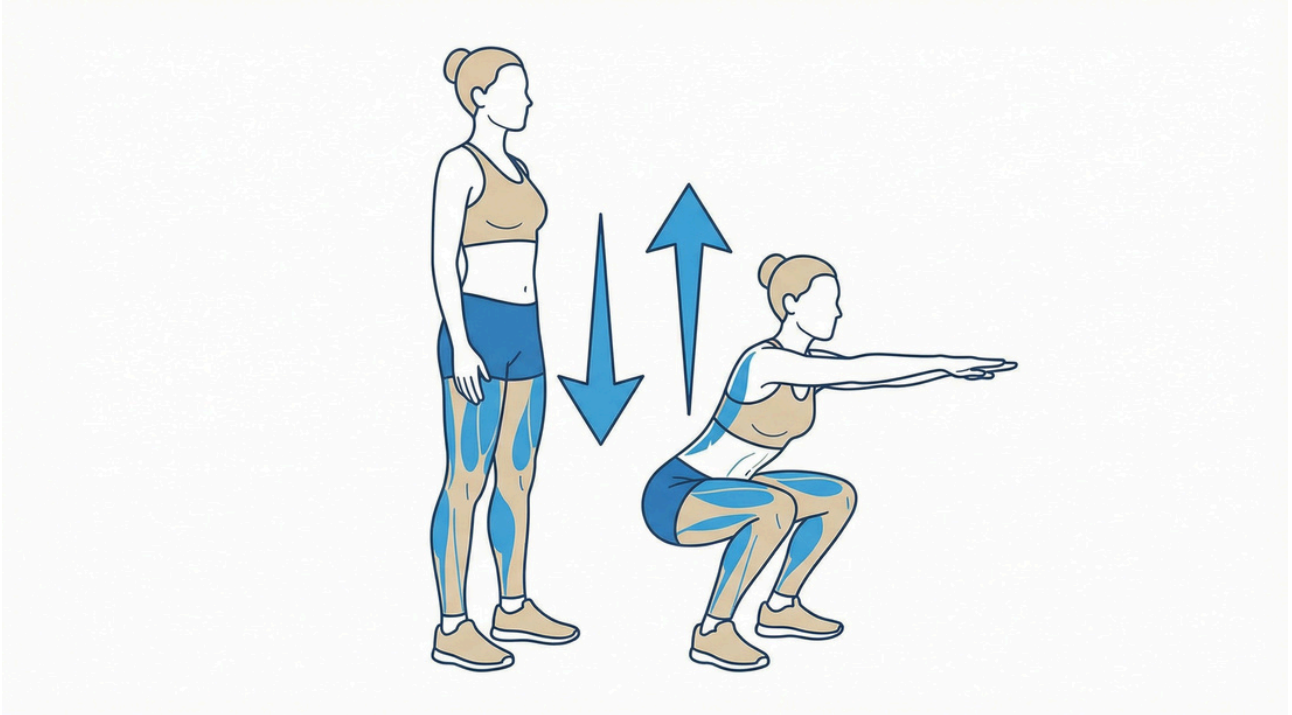
Como fazer: Deitado de costas, puxe um joelho em direção ao peito, segurando com as duas mãos. Mantenha por segundos e troque de perna. Pode ser feito com as duas pernas ao mesmo tempo.



Como fazer: Deitado de costas com os joelhos dobrados, eleve o quadril do chão, contraindo os glúteos. Mantenha por segundos e desça lentamente. Faça séries de repetições.

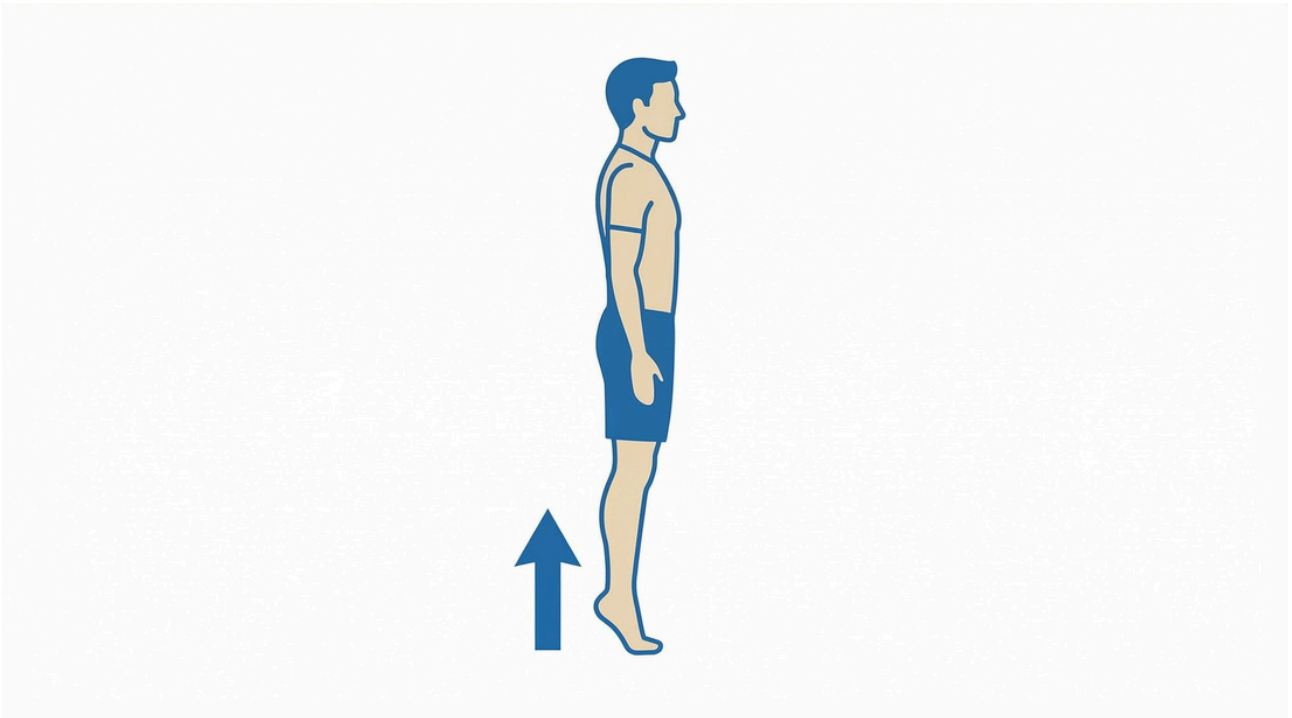
Exercícios para Quadril e Pernas

. Agachamento



Como fazer: Em pé, com os pés na largura dos ombros, agache como se fosse sentar em uma cadeira, mantendo as costas retas. Volte à posição inicial. Faça séries de repetições.

. Elevação de Panturrilha



Como fazer: Em pé, apoie-se em uma cadeira e eleve os calcanhares, ficando na ponta dos pés. Desça lentamente. Faça séries de repetições.

. Extensão de Joelho Sentado



Como fazer: Sentado em uma cadeira, estenda uma perna para frente, contraindo o músculo da coxa. Volte lentamente. Faça séries de repetições para cada perna.

. Abdução de Quadril em Pé



Como fazer: Em pé, apoiado em uma cadeira, eleve uma perna para o lado, o máximo que conseguir sem inclinar o tronco. Volte lentamente. Faça séries de repetições para cada perna.

Como fazer: Sente-se e levante-se de uma cadeira, sem usar as mãos. Mantenha o movimento controlado. Faça séries de repetições.

. Alongamento Posterior de Perna



Como fazer: Em pé, incline o tronco para frente com as pernas esticadas, tentando alcançar os pés. Mantenha a posição por segundos. Não force além do seu limite.

Alongamentos Gerais

. Alongamento de Pescoço Lateral



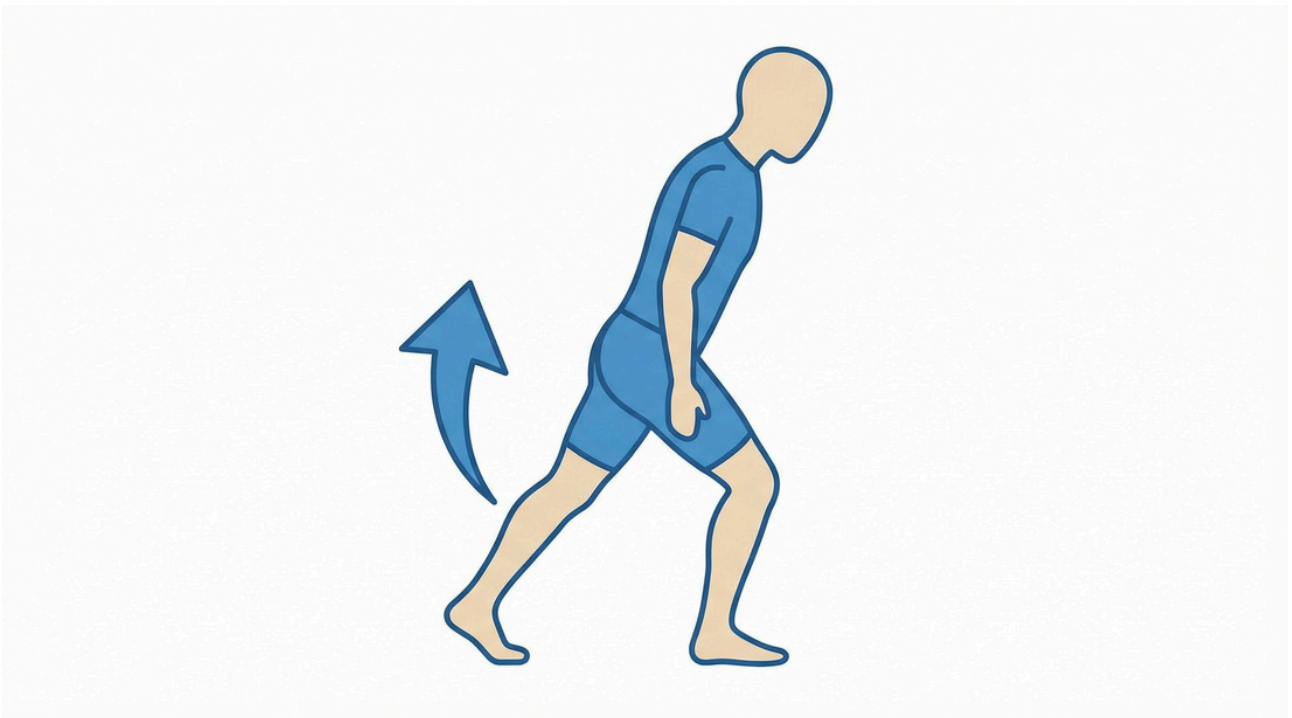
Como fazer: Sentado ou em pé, incline a cabeça para um lado, como se quisesse tocar a orelha no ombro. Use a mão para aplicar uma leve pressão. Mantenha por segundos e troque de lado.

. Alongamento de Trapézio



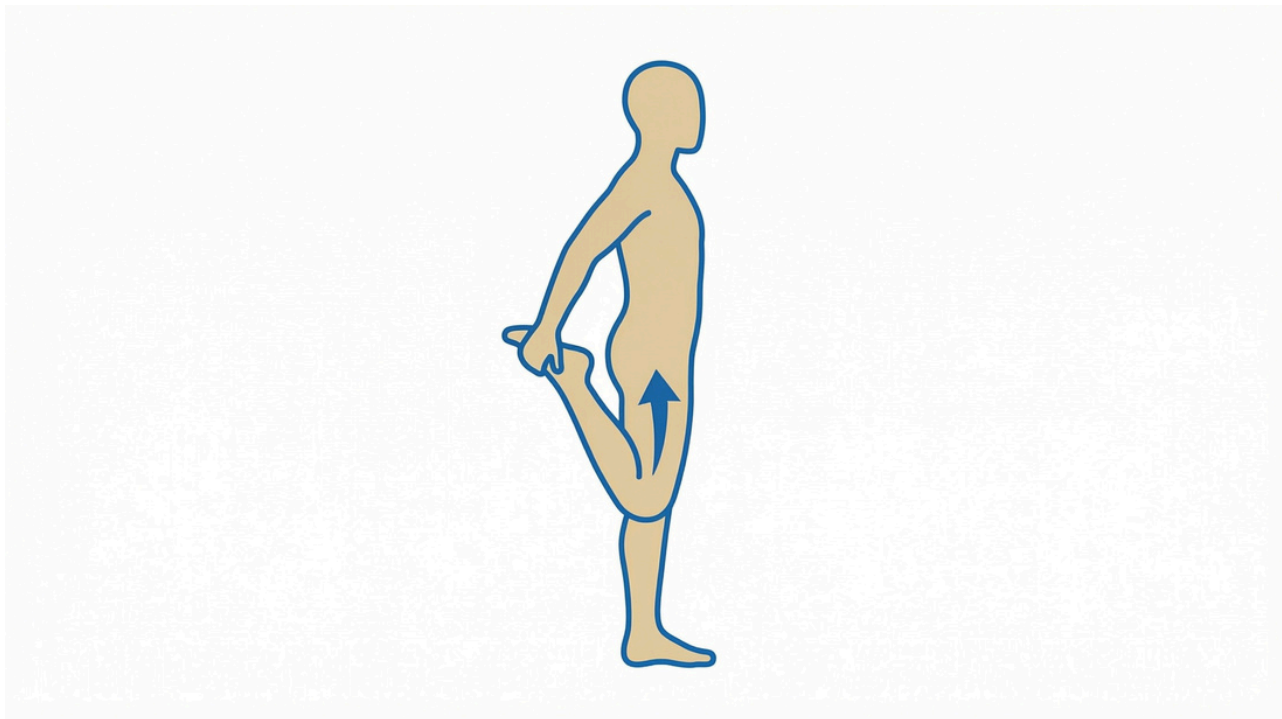
Como fazer: Incline a cabeça para um lado e olhe para baixo, em direção à axila. Use a mão para puxar suavemente a cabeça. Mantenha por segundos e troque de lado.

. Alongamento de Panturrilha



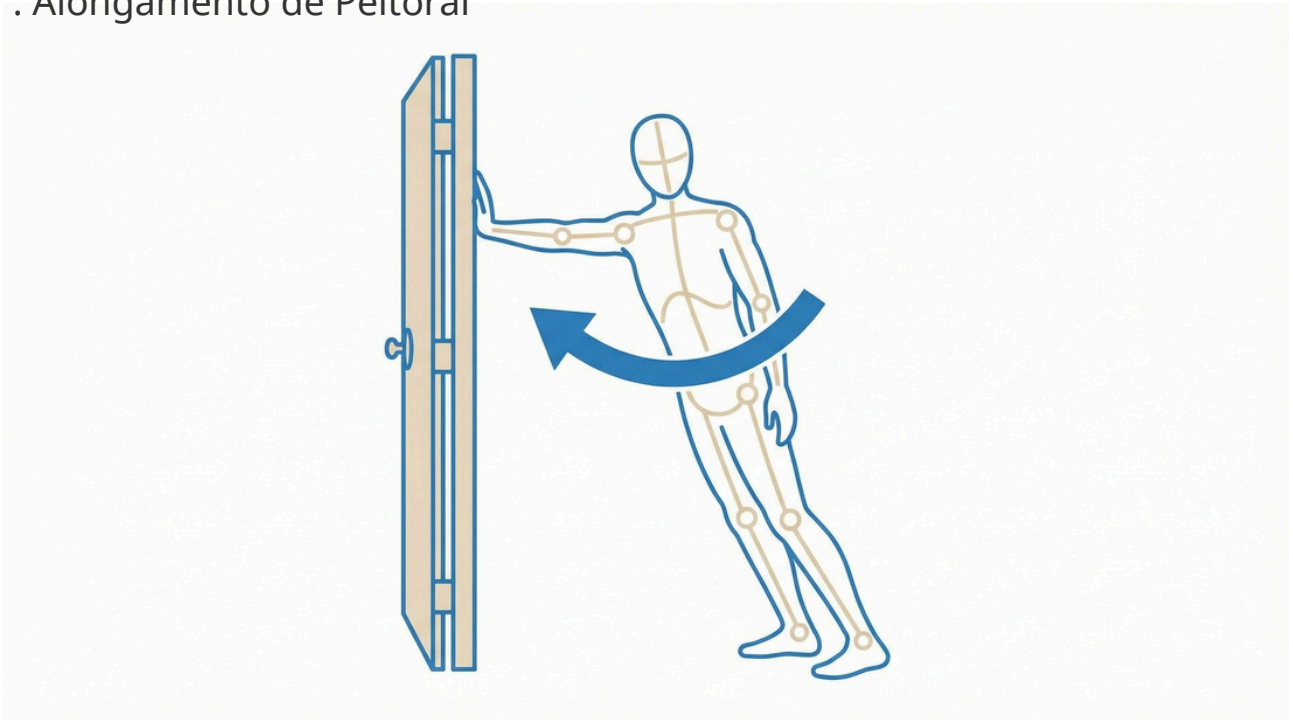
Como fazer: Apoie as mãos na parede e dê um passo para trás com uma perna, mantendo-a esticada e o calcanhar no chão. Incline o corpo para frente. Mantenha por segundos e troque de perna.

. Alongamento de Quadríceps



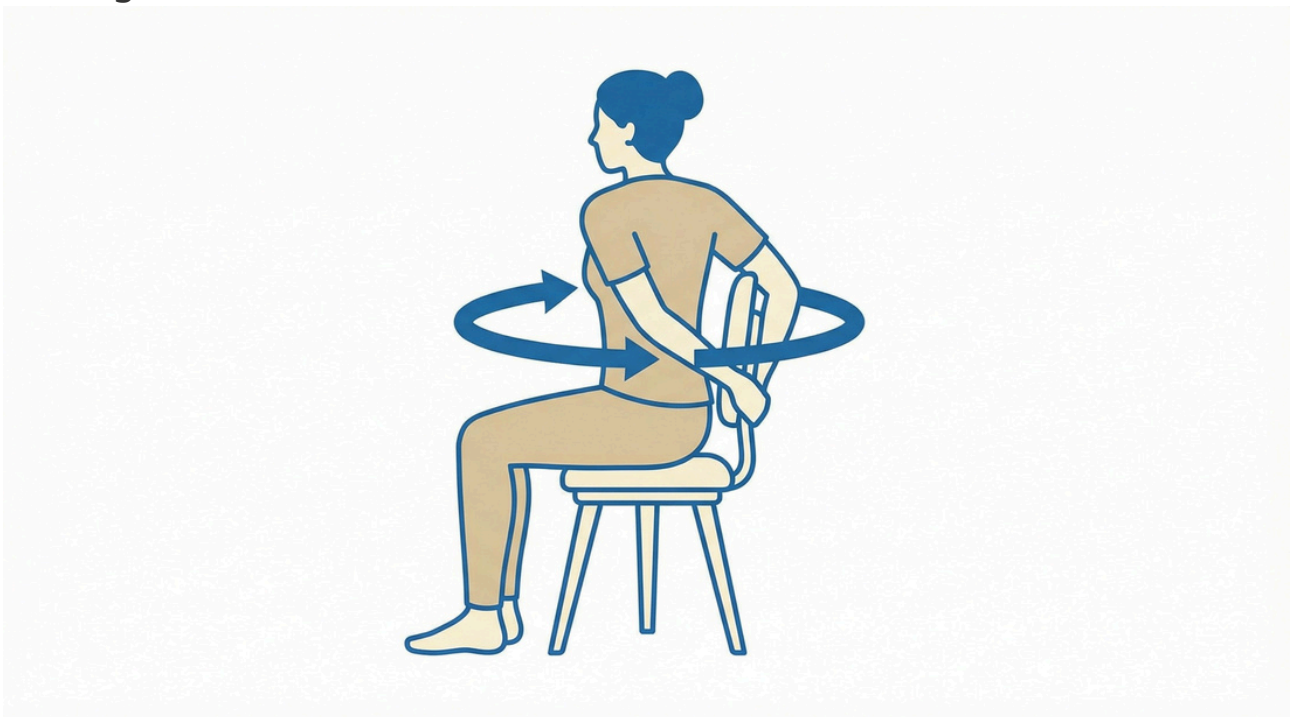
Como fazer: Em pé, apoie-se em uma parede e puxe um pé para trás, em direção ao glúteo. Mantenha os joelhos juntos. Mantenha por segundos e troque de perna.

. Alongamento de Peitoral



Como fazer: Fique em um canto de parede ou em uma porta, com os antebraços apoiados. Dê um passo à frente para sentir o alongamento no peito. Mantenha por segundos.

. Alongamento Lombar Sentado



Como fazer: Sentado em uma cadeira, gire o tronco para um lado, segurando no encosto da cadeira para ajudar na rotação. Mantenha por segundos e troque de lado.