



Projeto de Educação Postural em Saúde Escolar

10 Exercícios

Exercícios de alongamento e prevenção de lesões musculoesqueléticas

3 X

Começa pela tua respiração!

INSPIRAÇÃO

- 1 - Colocar as mãos na região diafragmática/abdominal.
- 2 - Realizar uma inspiração pelo nariz, lenta e profunda.
- 3 - Dirigir o ar para o abdómen, de forma a empurrar as mãos para o exterior.

EXPIRAÇÃO

- 1- Colocar as mãos na região diafragmática/abdominal.
- 2- Realizar uma expiração pela boca, lenta e profunda, com os lábios semicerrados, de forma a deitar calmamente todo o ar para fora.
- 3 - As mãos são empurradas para o interior do abdómen.

1 VIRAR A CABEÇA PARA A DIREITA E PARA A ESQUERDA

Virar lentamente a cabeça para o lado direito durante 10 segundos e depois, virá-la para o lado esquerdo, durante 10 segundos.



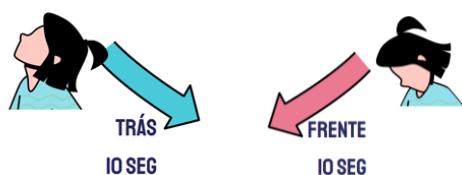
2 PUXAR A CABEÇA PARA A DIREITA E PARA A ESQUERDA

Puxar a cabeça para a direita, com a mão correspondente, durante 10 segundos. Repetir para o lado esquerdo, durante 10 segundos.



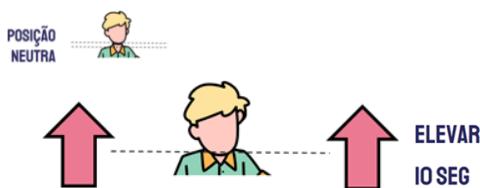
3 ESTENDER A CABEÇA PARA TRÁS E FLETIR PARA A FRENTE

Durante 10 segundos, estender a cabeça para trás e, de depois, fletir para a frente, de forma a que o queixo se aproxime do peito.



4 ELEVAR OS OMBROS PARA CIMA

Durante 10 segundos, elevar os ombros para cima. As costas devem estar direitas.



5 BRAÇOS A SEGURAR O ENCOSTO DA CADEIRA E ESTENDER A REGIÃO PEITORAL

Colocar os braços atrás das costas e segurar no encosto da cadeira. Fletir o tronco para a frente e estender a região peitoral, durante 10 segundos.



6 ENTRELAÇAR AS MÃOS E ESTENDER OS BRAÇOS PARA A FRENTE

Entrelaçar as mãos e estender os braços para a frente, com a região palmar virada para fora, durante 10 segundos.



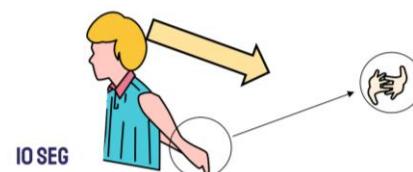
7 ENTRELAÇAR AS MÃOS E ESTENDER OS BRAÇOS PARA CIMA

Durante 10 segundos, entrelaçar as mãos e estender os braços em direção vertical, com a região palmar virada para cima.



8 BRAÇOS ATRÁS DAS COSTAS, ENTRELAÇAR AS MÃOS E ESTENDER OS BRAÇOS

Colocar os braços atrás das costas e entrelaçar as mãos com as palmas viradas para o chão. Estender os braços durante 10 segundos.



9 SENTADO, RODAR A CABEÇA E O TRONCO PARA TRÁS E CRUZAR A PERNA PARA O LADO OPOSTO

- 1- Na posição sentado, rodar a cabeça e o tronco em direção posterior.
- 2- Fletir o membro inferior do lado rodado, cruzando-o com o outro membro e apoiando o calcanhar na cadeira.
- 3- Estender o membro superior do lado rodado na direção posterior e o outro membro superior, deve fazer força contrária ao joelho que está fletido.
- 4- Repetir para o lado contrário, durante 10 segundos.



10 SENTADO, EMPURRAR A ZONA LOMBAR PARA A FRENTE

Na posição sentado, colocar as mãos na zona lombar e empurrar esta zona para a frente, durante 10 segundos.

