

Cartilha básica de exercícios FISIOTERAPÊUTICOS diários

BRAÇOS e PESCOÇO

CARTAZ EM
LINGUAGEM
POPULAR



**CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE
É SUA RESPONSABILIDADE!**

Em caso de dúvidas, ou
dores que não passam,
procure um FISIOTERAPEUTA!

Pessoas que não têm o costume de fazer exercícios podem sentir
pequenos desconfortos, que melhoram após alguns dias.

EXERCÍCIOS

FISIOTERAPÊUTICOS

Faça no mínimo 2 vezes ao dia, repita de **5** a **10** vezes.

Faça estes exercícios sentado ou em pé, mas cuide
da sua postura, e respire normalmente.

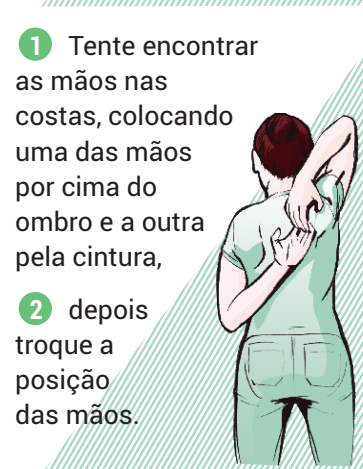
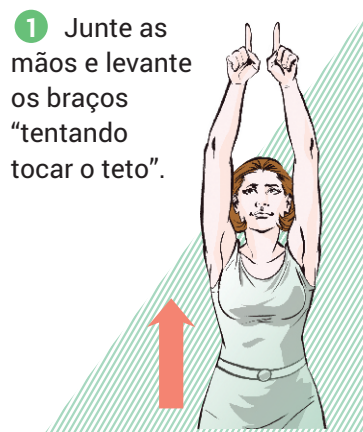
Faça estes exercícios em qualquer lugar, inclusive
no trabalho.

- 1 Leve os cotovelos para trás, tentando juntá-los,
- 2 estique o pescoço para trás e olhe para cima.



- 1 Junte as mãos e levante os braços "tentando tocar o teto".

- 1 Tente encontrar as mãos nas costas, colocando uma das mãos por cima do ombro e a outra pela cintura,
- 2 depois troque a posição das mãos.



- 1 Entrelace os dedos e estique os braços à frente como se fosse alcançar um objeto distante,
- 2 em seguida volte encostando as palmas das mãos no peito.



- 1 Abra os braços e as mãos, tentando juntá-las atrás das costas.
- 2 Retorne os braços tocando os ombros.



Movimento é saúde!
Movimente-se, caminhe e
faça atividades físicas.

Sempre procure um
FISIOTERAPEUTA para
recuperar, desenvolver e
conservar sua a saúde física.

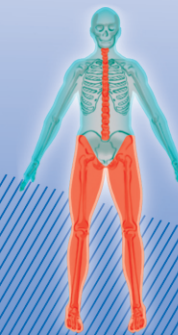
Acesse outras
cartilhas de nossas
campanhas no site:
www.crefito11.gov.br



Cartilha básica de exercícios FISIOTERAPÊUTICOS diários

COLUNA e PERNAS

CARTAZ EM
LINGUAGEM
POPULAR



**CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE
É SUA RESPONSABILIDADE!**

Em caso de dúvidas, ou
dores que não passam,
procure um FISIOTERAPEUTA!

Pessoas que não têm o costume de fazer exercícios podem sentir
pequenos desconfortos, que melhoram após alguns dias.

EXERCÍCIOS

FISIOTERAPÊUTICOS

Faça no mínimo 2 vezes ao dia, repita de **5** a **10** vezes.

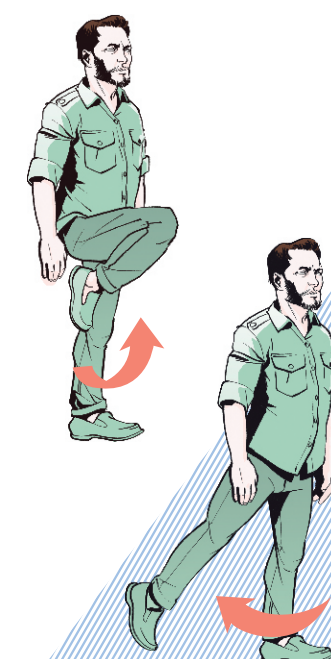
Faça estes exercícios sentado ou em pé, mas cuide
da sua postura, e respire normalmente.

Faça estes exercícios em qualquer lugar, inclusive
no trabalho.

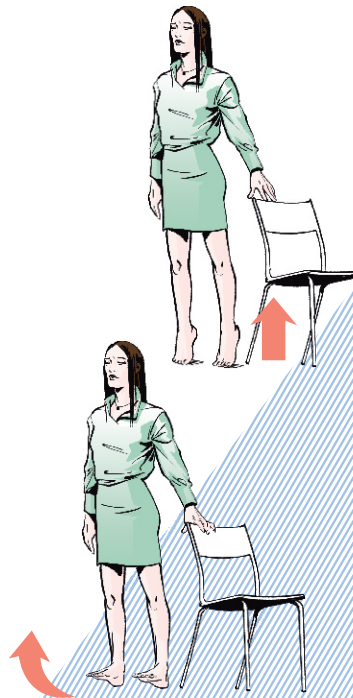
- 1 Em pé, separe os pés, coloque suas mãos nas costas empurrando a barriga para frente
- 2 e estique o corpo para trás.



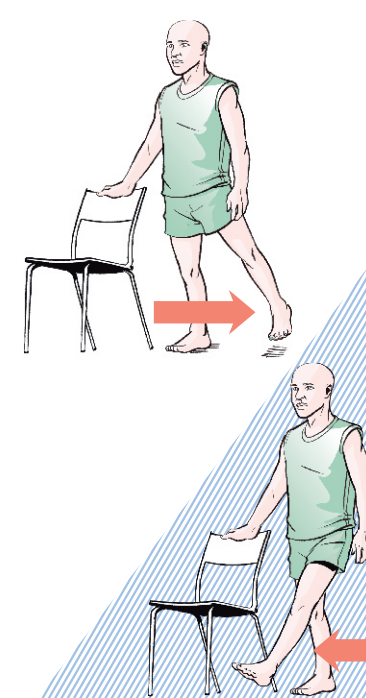
- 1 Levante o joelho, o mais alto possível,
- 2 depois estique a perna para trás o mais longe que conseguir.



- 1 Fique na ponta dos pés, com o corpo reto,
- 2 e depois fique no calcanhar levantando as pontas dos pés.



- 1 Em pé, estique a perna para o lado,
- 2 e volte cruzando na frente da outra (sem tocar o pé no chão).



Apoio:



CREFITO 11
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 11ª Região
[f/crefito11](https://www.crefito11.gov.br) – www.crefito11.gov.br