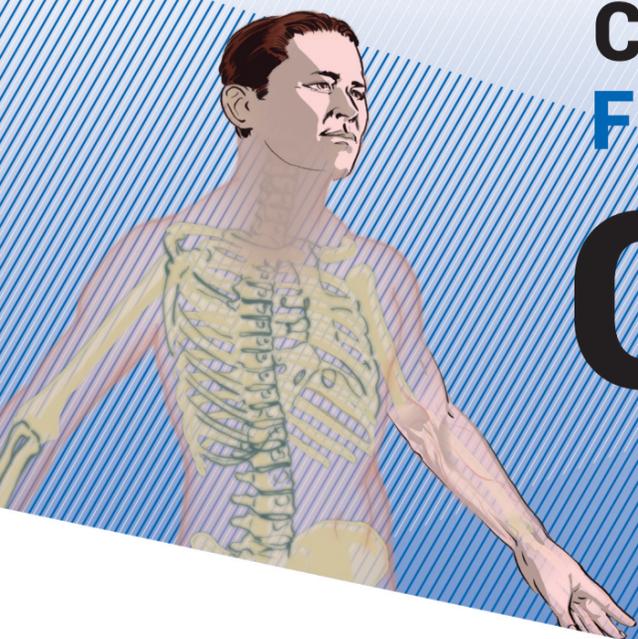


# Cartilha básica de exercícios FISIOTERAPÊUTICOS diários

CARTAZ EM  
LINGUAGEM  
POPULAR

# COLUNA e PERNAS



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

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

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

## 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.



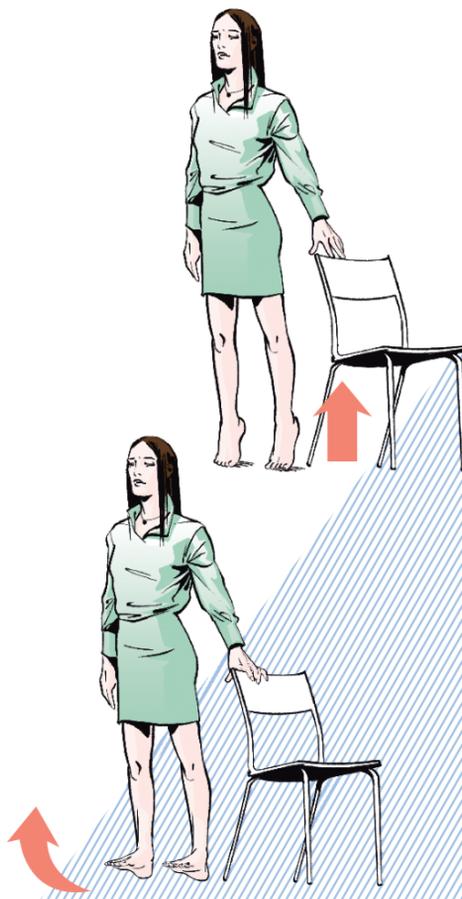
- 1 Levante o joelho, o mais alto possível,

- 2 depois estique a perna para trás o mais longe que conseguir.



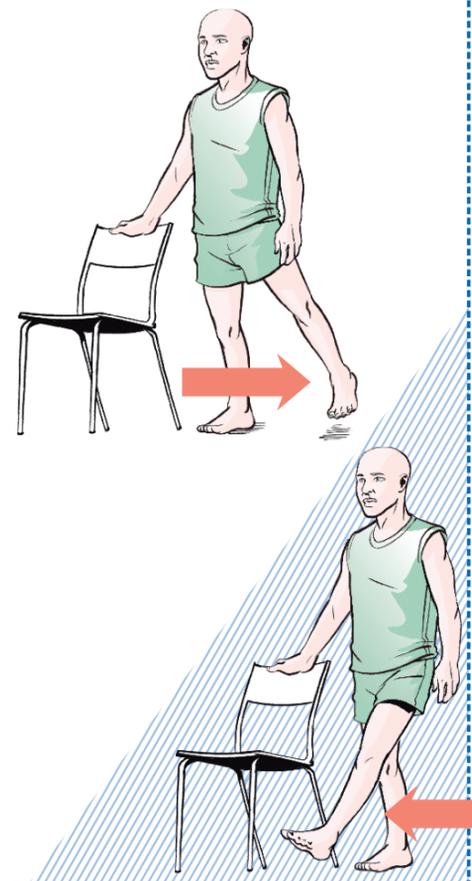
- 1 Fique na ponta dos pés, com o corpo reto,

- 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).



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



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

Apoio:



**SISTEMA COFFITO/CREFITOS**  
Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais  
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional