

Cartilha básica de exercícios FISIOTERAPÊUTICOS diários

CARTAZ EM
LINGUAGEM
POPULAR

BRAÇOS e PESCOÇO

**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 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 saúde física.

Apoio:



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