

**Movimento
é saúde!**

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

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

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

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

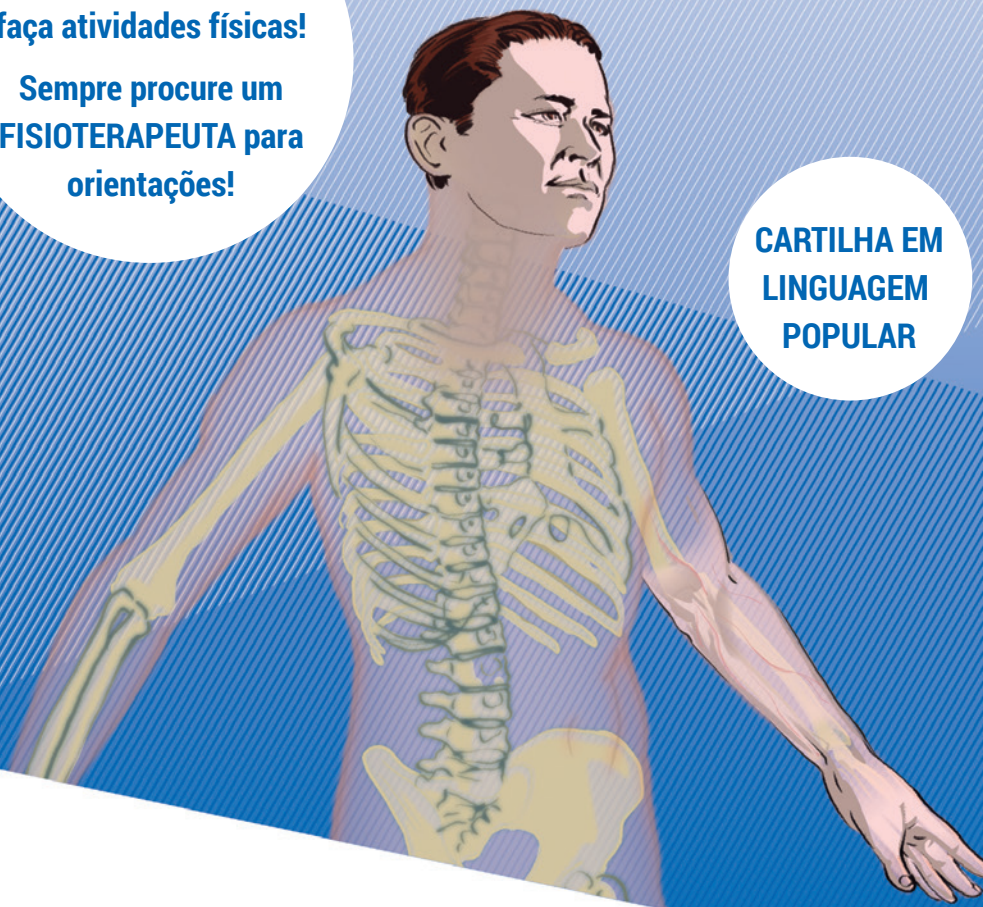


**Movimente-se,
caminhe,
faça atividades físicas!**

Sempre procure um FISIOTERAPEUTA para orientações!

Cartilha básica de exercícios FISIOTERAPÊUTICOS diários

COLUNA e PERNAS



CARTILHA EM LINGUAGEM POPULAR

CARTILHA BÁSICA DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

Faça estes exercícios em qualquer lugar, inclusive no trabalho.

Faça no mínimo 2 vezes ao dia.



Apoio:



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

EXERCÍCIOS

FISIOTERAPÊUTICOS

repita de **5** a **10** vezes

CUIDAR DA PRÓPRIA
SAÚDE É SUA
RESPONSABILIDADE!

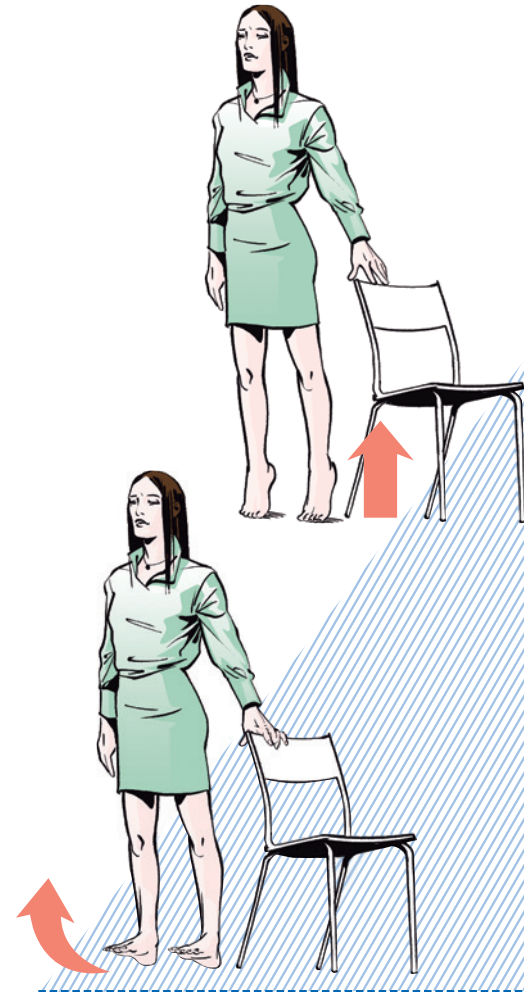
- 1 Em pé, separe os pés, coloque suas mãos nas costas empurrando a barriga para frente
- 2 e estique o corpo para trás.



- 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).

