Respire normalmente durante os exercícios (não prenda a respiração).

Repita estes alongamentos ao longo do dia.

Consulte um fisioterapeuta sobre as suas condições físicas e esclareça dúvidas.

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

*"É **atividade privativa** do fisioterapeuta executar métodos e técnicas fisioterápicos com a finalidade de **restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física** do ciente."*

(Art. 3º do Decreto-Lei 938/69)

Movimente-se!
Faça Atividades Físicas!

Apoio:

Cartilha de alongamentos de Fisioterapia para usuários de CADEIRAS DE RODAS

EM LINGUAGEM POPULAR

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

BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA DOS ALONGAMENTOS:

- Aliviar a pressão nas partes do corpo que estão em contato com a cadeira por longo tempo (evitando escaras e úlceras);
- Aumentar a flexibilidade;
- Melhorar a circulação sanguínea;
- Melhorar a postura corporal;
- Aumentar o bem-estar físico e a disposição;
- Melhorar os movimentos;
- Diminuir a tensão muscular;
- Melhorar a coordenação motora.

Sequência de alongamentos de Fisioterapia

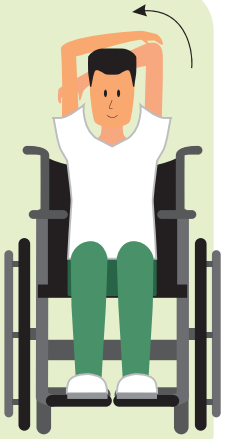
Mantenha a posição de cada exercício por 20 segundos (ou conte até 20).

Faça estes alongamentos todos os dias.

20 seg

Dobre um dos braços atrás da cabeça e com a outra mão puxe o cotovelo do braço dobrado e incline o tronco.

Repita o movimento no outro braço.

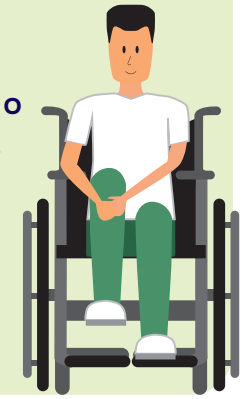


Dobre o tronco para frente tentando tocar no chão com a ponta dos dedos das mãos.

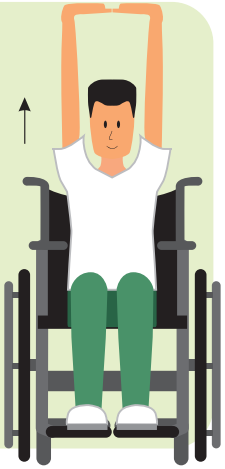
Incline a cabeça para o lado, mantendo a coluna reta e repita no lado oposto.

Com a coluna reta puxe uma das suas pernas e tente encostar o joelho no peito.

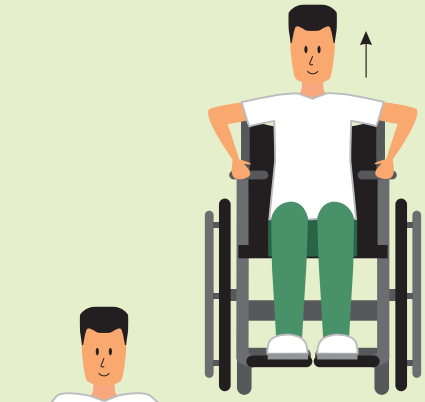
Repita o movimento com a outra perna.

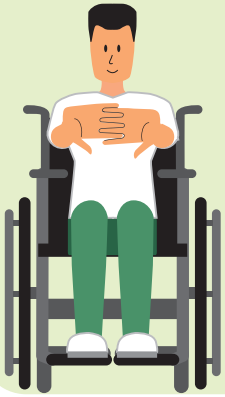


Entrelace os dedos, rode as mãos para fora e estique os braços acima da cabeça (palmas das mãos em direção ao teto).



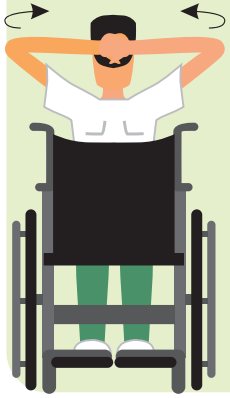
Apoie as mãos nos pontos mais firmes do assento de sua cadeira e tente erguer o corpo da cadeira (mantenha a posição por 20 segundos).





Entrelace os dedos, rode as mãos para fora e estique os braços na frente do peito como se fosse alcançar a parede sua frente.

Eleve os ombros tentando encostá-los nas orelhas.



Entrelace os dedos das mãos e coloque atrás da cabeça e jogue os cotovelos para trás.