

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.



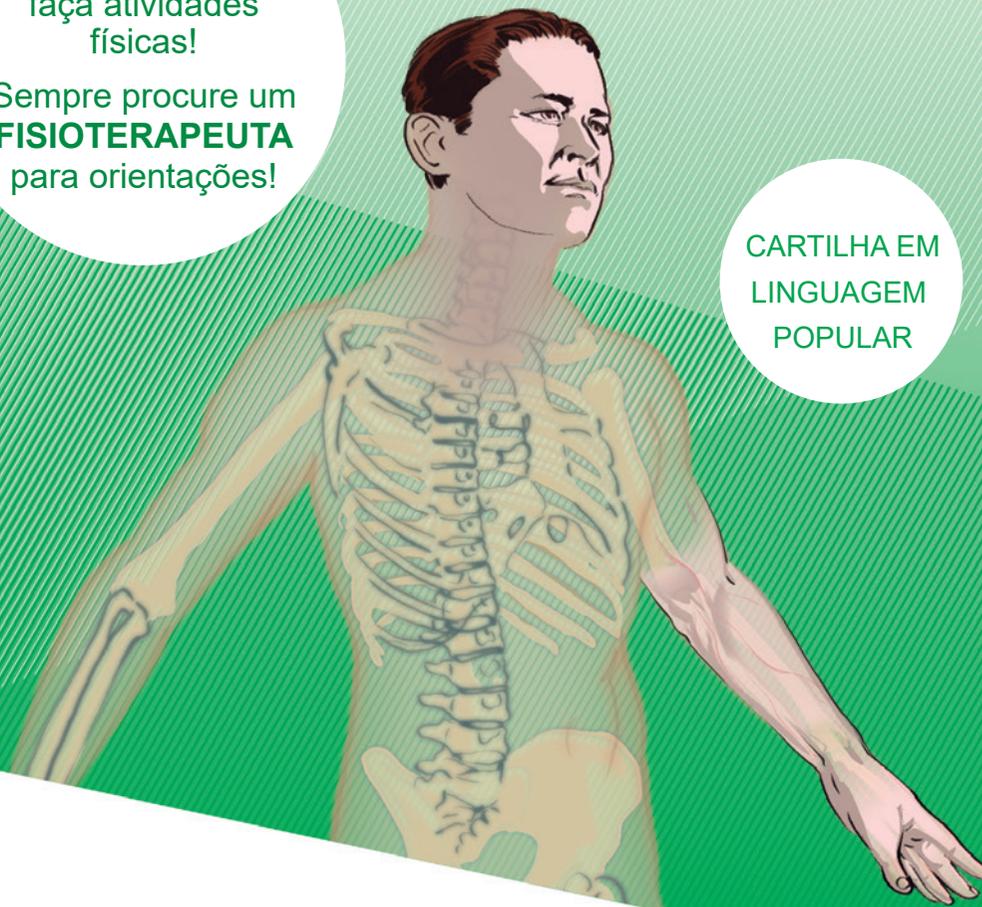
Cartilha básica de exercícios
FISIOTERAPÊUTICOS diários

BRAÇOS e PESCOÇO

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

**Sempre procure um
FISIOTERAPEUTA
para orientações!**

**CARTILHA EM
LINGUAGEM
POPULAR**



Apoio:

CARTILHA BÁSICA DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

Faça estes exercícios
em qualquer lugar,
inclusive no trabalho.

Faça no mínimo
2 vezes ao dia.



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

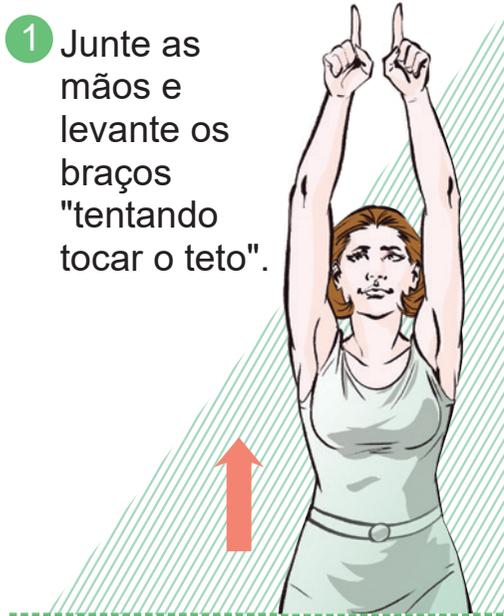
EXERCÍCIOS

FISIOTERAPÊUTICOS

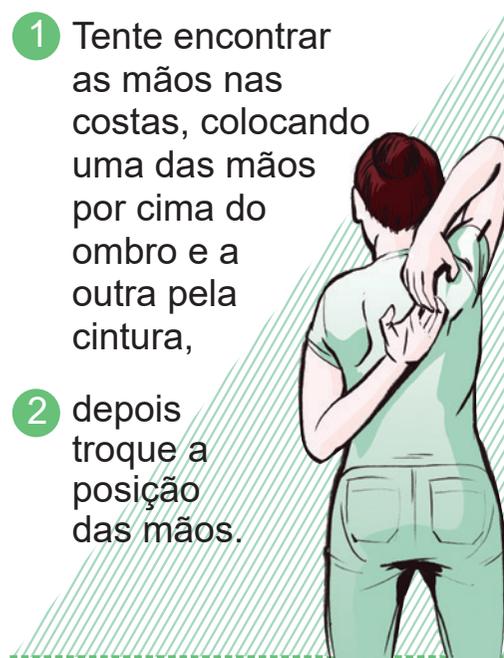
- 1 Leve os cotovelos para trás, tentando juntá-los,
- 2 estique o pescoço para trás e olhe para cima.



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

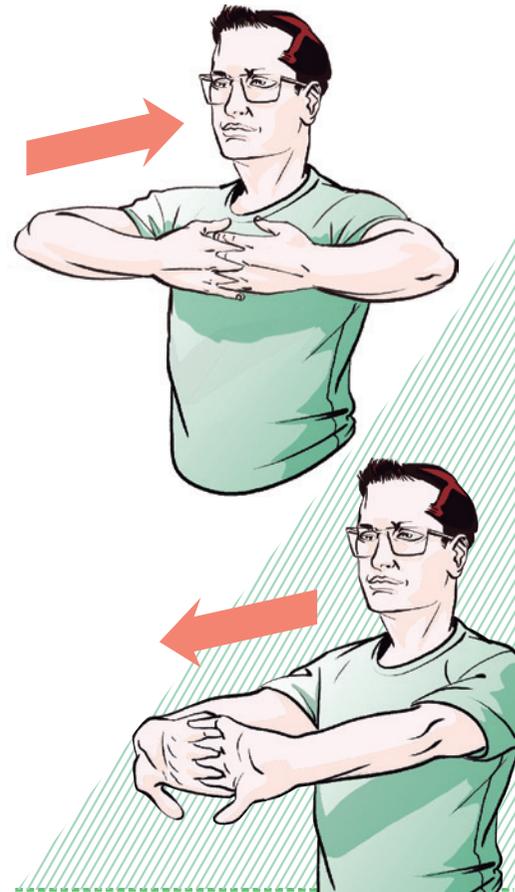


- 1 Tente encontrar as mãos nas costas, colocando uma das mãos por cima do ombro e a outra pela cintura,
- 2 depois troque a posição das mãos.



repita de 5 a 10 vezes

- 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.



CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE É SUA RESPONSABILIDADE!

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

