

Em pé, com a mão segurando em uma das pernas flexionada. Tracionar a perna e manter-se na posição por 12 segundos. Alternar com a outra perna.



**GRUPO MUSCULAR TRABALHADO**



- Ilio
- Psoas
- Reto Femural
- Vasto Medial
- Vasto Lateral
- Vasto Intermédio

Em pé, pernas afastadas, com a mão esquerda manter ombro direito fletido (e vice-versa) pelo tempo de 12 segundos. Alternar o lado.



**GRUPO MUSCULAR TRABALHADO**



- Pectoral Maior
- Grande Dorsal
- Redondo Maior
- Deltóide Posterior
- Tríceps Braquial

# Amar a Vida —Viver Saudável

## Ginástica Laboral

Em pé, pernas afastadas, com a mão direita manter ombro esquerdo fletido pelo tempo de 12 segundos. Alternar posição.



**GRUPO MUSCULAR TRABALHADO**



- Deltóide Médio
- Deltóide Posterior
- Infra-espinhal
- Redondo Menor

Em pé, pernas afastadas, com os antebraços flexionados a frente, girar o tronco para os lados num total de 12 movimentos.



**GRUPO MUSCULAR TRABALHADO**



- Deltóide Anterior
- Deltóide Posterior
- Espínio da Cabeça e Pescoço
- Obliquo Interno
- Ilíocostal Torácico
- Ilíocostal Lombar
- Longo do Tórax



Unidade de Cuidados na Comunidade

Reguengos de Monsaraz/Mourão



Dia da Mulher 2015

# Plano de exercícios



Em pé, pernas afastadas, tronco flexionado à frente tocando a ponta dos pés. Manter-se na posição por 12 segundos.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

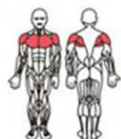


- Semi Espinhal do Pescoço
- Ilíocostal Torácico
- Trapezi
- Ilíocostal Lombar
- Longo do Tórax
- Coracobraquial
- Glúteo Máximo
- Isquiotibiais



Em pé, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos nas laterais do corpo. Fazer circunferências dos braços para a frente e para trás, sendo 10 circunferências para frente e 10 para trás.

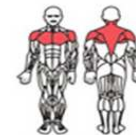
## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Deltóide Anterior, Médio e Posterior
- Peitoral Maior
- Supra Espinhal
- Subescapular
- Grande Dorsal
- Redondo Maior e Menor
- Infra Espinhal

Em pé, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos nas laterais do corpo. Fazer circunferências dos ombros para a frente e para trás. Sendo 10 circunferências para frente e 10 para trás.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

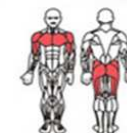


- Trapézio I, II III e IV
- Peitoral Menor
- Elevador
- Rombóide
- Serrátil Anterior



Em pé, pernas ligeiramente afastadas, dedos entrelaçados às costas. Fazer flexão do tronco a frente. Mantenha-se nesta posição 12 segundos.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Peitoral Maior
- Peitoral Menor
- Coracobraquial
- Biceps Braquial
- Glúteo Máximo
- Isquiotibiais



Em pé, pernas ligeiramente afastadas, mãos ao longo do corpo. Fazer rotações completas e moderadas da cabeça para a direita e para a esquerda. Fazer 3 rotações para cada lado.

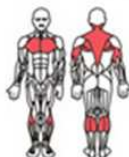
## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Esternocleidomastóideo
- Espínio da cabeça e pescoço
- Ereter da espinha
- Escalenos
- Semi espinhal da cabeça e do pescoço
- Rotadores
- Multifido
- Trapezi

Em pé, pernas unidas, braços acima da cabeça, com os dedos entrelaçados. Elevar os braços ao máximo para cima. Mantenha-se nesta posição 12 segundos. Obs: na posição 2 é necessário manter-se na ponta dos pés.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Peitoral Maior
- Peitoral Menor
- Redondo Maior
- Infra Espinhal
- Coracobraquial
- Tríceps Braquial
- Trapézio IV
- Gastrocnêmio e Sóleo



Em pé, pernas afastadas, tronco flexionado a frente tocando a ponta de um dos pés com ambas as mãos. Manter-se na posição por 12 segundos. Alternar o lado.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

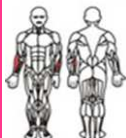


- Grande Dorsal
- Eretores da Coluna
- Semi Espinhal Torácico
- Rotadores
- Multifido
- Glúteo Máximo
- Isquiotibiais



Em pé, pernas ligeiramente afastadas, palmas das mãos apoiadas e dedos entrelaçados entre si. Forçar uma mão contra a outra de modo a alongar os flexores do punho. Mantenha-se nesta posição 12 segundos.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Flexor Radial do Carpo
- Flexor Ulnar do Carpo
- Palmar Longo



## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- Grande Dorsal
- Eretores da Coluna
- Semi Espinhal Torácico
- Rotadores
- Multifido
- Glúteo Máximo
- Isquiotibiais



Em pé, pernas afastadas, tronco flexionado a frente tocando a ponta de um dos pés com uma mão. Manter-se na posição por 12 segundos. Alternar o lado.