

EDUCAR PARA PREVENIR!

Movimentação do pescoço

Mãos na cintura, pés afastados incline a cabeça para a direita e para a esquerda; para a frente e para trás. Repita três vezes.



Movimentação dos ombros

Em pé, braços ao longo do corpo. Eleve os braços lateralmente acima da cabeça. Repita o movimento dez vezes.



Aquecimento cardiovascular

Corra no mesmo lugar, com elevação dos joelhos a 90 graus. Faça isso durante 30 segundos.



Alongamento das costas

Em pé, braços ao longo do corpo, fletir o tronco à frente, tentando encostar as mãos ao chão. Permaneça durante dez segundos. Volte vagarosamente à posição inicial.



Eleve e baixe os ombros dez vezes.

Chegou o momento de cuidar de si...



Puxe os braços para trás, mantendo as omoplatas contraídas. Dez segundos.



Apoie um braço no ombro e com a outra mão empurre o cotovelo para trás. Faça dos dois lados, dez segundos de cada lado.



Alongue os braços com as mãos entrelaçadas. Dez segundos.

Estenda e flexione os punhos, levantando e baixando as pontas dos dedos. Faça dez vezes.



Balance os braços e as mãos, mantendo os ombros e o maxilar relaxados. Dez segundos.



Flexione o braço por trás da cabeça. Empurre o cotovelo para baixo. Dez segundos.



Eleve um braço e alongue o outro, no sentido contrário. Dez segundos de cada lado.



Gire cada dedo durante dez segundos.



Mantenha uma mão contra a outra. Com os cotovelos erguidos, gire as mãos para baixo. Dez segundos.