

# ALONGAMENTOS PARA FAZER NA CADEIRA DE RODAS

Aprenda 12 exercícios fáceis e práticos para serem feitos em sua cadeira de rodas

## CUIDADO

Respeite o condicionamento do seu corpo e suas limitações. Para isso, é importante procurar exercícios compatíveis com suas possibilidades e necessidades individuais.



**BENEFÍCIOS PARA SAÚDE: PREVENÇÃO DO RISCO DE LESÕES, PREVENÇÃO DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES, MELHORA NO CONDICIONAMENTO FÍSICO, AERÓBICO E AUMENTO DA MASSA MUSCULAR.**

**BENEFÍCIOS FÍSICOS: FLEXIBILIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO, FORÇA MUSCULAR, COORDENAÇÃO MOTORA, MELHORAMENTO DA CIRCULAÇÃO, DESENVOLVIMENTO DA POSTURA, REDUÇÃO DO ESTRESSE E DA TENSÃO MUSCULAR E MAIS ENERGIA.**



**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS: AUTOESTIMA, CONFIANÇA, MAIS INDEPENDÊNCIA E MOTIVAÇÃO.**

## EXERCÍCIOS

1



SEGURE O COTOVELO ESQUERDO COM A MÃO DIREITA; PUXE SUAVEMENTE O COTOVELO ATRÁS DA CABEÇA ATÉ SENTIR UM BOM ALONGAMENTO NO OMBRO. REPITA O EXERCÍCIO PARA O OUTRO BRAÇO.

2



SEGURE O COTOVELO ESQUERDO COM A MÃO DIREITA E PUXE SUAVEMENTE O COTOVELO ATRÁS DA CABEÇA ATÉ SENTIR UM BOM ALONGAMENTO NO OMBRO. INCLINE-SE SUAVEMENTE PARA O LADO DIREITO DE SEUS QUADRIS PARA ESTICAR UM DOS LADOS DA PARTE SUPERIOR DO CORPO. REPITA O EXERCÍCIO PARA O OUTRO BRAÇO.

3



LEVANTE OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA COM AS PALMAS DAS MÃOS VOLTADAS PARA CIMA. EMPURRE OS BRAÇOS LIGEIRAMENTE PARA TRÁS E PARA CIMA. SINTA O ALONGAMENTO EM SEUS BRAÇOS, OMBROS E PARTE SUPERIOR DAS COSTAS.

4



MANTENHA SEUS QUADRIS DIRETO NA CADEIRA, VIRE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA A DIREITA E DEPOIS PARA A ESQUERDA. VIRE ATÉ A MEDIDA QUE VOCÊ OLHE POR CIMA DO SEU OMBRO. ESTE EXERCÍCIO CRIARÁ UM TRECHO NAS COSTAS E NOS LADOS DO CORPO.

5



ENTRELACE OS DEDOS COM AS PALMAS DAS MÃOS VOLTADAS PARA FORA E OS BRAÇOS ESTENDIDOS À ALTURA DO OMBRO À SUA FRENTE. ESTENDA OS BRAÇOS PARA A FRENTE PARA ESTICAR OS OMBROS, COSTAS, BRAÇOS, MÃOS, DEDOS E PULSOS.

6



PUXE SEU COTOVELO ESQUERDO SUAVEMENTE EM SEU PEITO EM DIREÇÃO AO OMBRO OPOSTO ATÉ UM ALCANCE QUE SEJA CONFORTÁVEL. ESTE EXERCÍCIO É BOM PARA O OMBRO E PARA PARTE SUPERIOR DAS COSTAS. REPITA O EXERCÍCIO PARA O OUTRO BRAÇO.

7



INCLINE-SE PARA FRENTE PARA ESTICAR AS ÁREAS DO PESCOÇO ATRAVÉS DA PARTE INFERIOR DAS COSTAS. ENCONTRE UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL E SEGURE DE 1 A 2 MINUTOS. PARA SENTAR-SE, COLOQUE A MÃO SOBRE AS SUAS PERNAS E EMPURRE SUA PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA UMA POSIÇÃO VERTICAL.

8



PUXE A PARTE SUPERIOR DOS OMBROS ATÉ A ALTURA DAS ORELHAS E SEGURE POR 5 A 8 SEGUNDOS. RELAXE COMPLETAMENTE E PERMITA QUE SEUS OMBROS VOLTEM NATURALMENTE PARA POSIÇÃO NORMAL. REPITA ISSO VÁRIAS VEZES. ESTE EXERCÍCIO É BOM PARA ALIVIAR A RIGIDEZ E A TENSÃO NOS OMBROS E NO PESCOÇO.

9



CERTIFIQUE-SE DE TER UMA BOA POSTURA ENQUANTO ESTÁ SENTADO NA CADEIRA. INCLINE A CABEÇA PARA O LADO ESQUERDO E, AO MESMO TEMPO, PERMITA QUE O OMBRO DIREITO SE MOVÁ PARA BAIXO. ESTE EXERCÍCIO CRIARÁ UM ALONGAMENTO AO LONGO DO LADO DO PESCOÇO. REPITA DO OUTRO LADO.

10



ENTRELACE SEUS DEDOS ATRÁS DE SUA CABEÇA, MANTENHA SEUS COTOVELOS DIRETAMENTE PARA OS LADOS. MANTENHA-SE FİRME ATÉ A PARTE SUPERIOR DO CORPO EM POSIÇÃO VERTICAL BEM NO CENTRO DA CADEIRA. PUXE OS OMBROS PARA CRIAR UMA SENSAÇÃO DE TENSÃO ATRAVÉS DA PARTE SUPERIOR DAS COSTAS E DOS OMBROS. SEGURE ESSA TENSÃO POR 10 A 15 SEGUNDOS E DEPOIS RELAXE. REPITA ESTE EXERCÍCIO VÁRIAS VEZES.

11



SENTADO EM UMA POSIÇÃO VERTICAL E CENTRAL, ENTRELACE SEUS DEDOS NA PARTE DE TRÁS DA SUA CABEÇA. PUXE SUAVEMENTE A CABEÇA PARA BAIXO ATÉ SENTIR UM LEVE ALONGAMENTO NA PARTE DE TRÁS DO PESCOÇO.

12



PUXE O JOELHO ESQUERDO EM DIREÇÃO AO PEITO ATÉ SENTIR UM ALONGAMENTO CONFORTÁVEL. MANTENHA-SE FİRME ATÉ QUE A TENSÃO DESAPAREÇA, ENTÃO ESTIQUE-SE UM POUCO MAIS ATÉ QUE UMA TENSÃO SUAVE E CONFORTÁVEL SEJA NOVAMENTE SENTIDA. REPITA COM O JOELHO DIREITO.



**ATENÇÃO: PROCURE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO NA ÁREA DA SAÚDE PARA TER A ORIENTAÇÃO E O ACOMPANHAMENTO ADEQUADO DAS ATIVIDADES IDEIAS PARA O SEU TIPO DE LESÃO. ALÉM DISSO, EVITE PRATICAR OS EXERCÍCIOS SOZINHO. TER ALGUÉM POR PERTO É IMPORTANTE PARA GARANTIR A SEGURANÇA.**