



**Eu aproveito
a minha
aposentadoria.**

<http://www.cataflampro.com.br>

Eu aproveito a minha aposentadoria.

Aqui está o nosso programa de treinamento recomendado:

Mantenha a sua mobilidade, melhore a força das suas pernas e tronco, melhore seu equilíbrio e treine regularmente para aumentar a sua resistência.¹

Visualizar a descrição do programa:



Esportes que se adequam ao seu perfil:

Jogging (corrida) na água, caminhada, natação, esqui

¹Consulte seu médico ou fisioterapeuta antes de iniciar qualquer exercício físico.

1 Músculos laterais do tronco

Mobilidade



Empurre o quadril para os lados.
Incline a cabeça para o lado oposto e alongue.
Para intensificar o alongamento, puxe os braços ligeiramente para cima.

2 Músculos posteriores da coxa

Mobilidade



Levante uma perna e segure a coxa.

Puxe a perna em direção ao abdômen e segure-o firmemente na cavidade do joelho, estendendo o joelho ativamente.

Estique a coxa lentamente para o teto enquanto a outra perna está descansando no chão.

Ao mesmo tempo, puxe os músculos abdominais para dentro, de forma que suas costas permanecem no chão.

3 Músculos dos ombros e pescoço

Mobilidade



Incline a cabeça para o lado e coloque a mão oposta ao lado de sua cabeça para intensificar o alongamento.
Pressione sua parte superior do corpo para o lado lentamente e expire.

4 Músculos anteriores da coxa

Mobilidade



Dobre o joelho da perna de apoio e pressione seus quadris para frente. O alongamento é feito na coxa da perna em repouso.

5 Músculos posteriores do quadril

Mobilidade



Sente-se em uma cadeira e cruze uma perna na outra coxa. Incline o tronco para frente com a coluna alongada. Para intensificar o alongamento, você pode trazer o joelho dobrado para mais perto de seu corpo.

6 Músculos da panturrilha

Mobilidade



Fique de frente para uma parede na posição afundo , e pressione contra a parede com as mãos.

Pressione o calcanhar em direção ao chão.

Incline seu tronco para frente e estique o joelho da perna de trás até sentir uma leve tensão na panturrilha.

1 Treinamento de equilíbrio

Coordenação



Equilibre-se em uma prancha wobble board com os dois pés. Os joelhos devem ficar ligeiramente dobrados e o peso do corpo ligeiramente empurrado para frente. Verifique se a parte superior do corpo está ereta.

2 Malabarismo

Coordenação



É muito difícil quando se começa.
Procure um bom manual de instruções.
Aqui a prática realmente torna perfeito!
É muito divertido, aumenta a sua autoconfiança e é um ótimo exercício de relaxamento diário.

3 Exercício de equilíbrio

Coordenação



Equilibre-se em uma toalha enrolada.
A perna de apoio deve permanecer ligeiramente flexionada e a parte superior do corpo ereta.

1 Jogging (corrida) na água

Resistência



Assuma uma posição tão natural quanto possível de corrida (incline para frente um pouco).
Recomendamos fazer um curso de jogging aquático para aprender a técnica correta.

2 Bicicleta ergométrica

Resistência



Verificar se o banco está na altura correta e colocar o calcanhar no pedal mais baixo com a perna estendida.

3 Natação

Resistência



Natação de frente ou de costas.
Certifique-se de que a posição do seu corpo esteja o mais estável possível na água.



© GlaxoSmithKline Consumer
Healthcare GmbH & Co.
Estrada dos Bandeirantes 8464,
Rio de Janeiro

RJ CEP 22783-110/CNPJ
33.247743/0001-10

Visite-nos on-line:

<http://www.cataflampro.com.br>

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.
CATAFLAMPRO® AEROSSOL/ EMULGEL®/ XT EMULGEL® (DICLOFENACO DIETILAMÔNIO) (Reg. MS 1.0068.1092). SÃO MEDICAMENTOS. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. INDICAÇÃO: DORES NAS ARTICULAÇÕES, NAS COSTAS, DORES MUSCULARES E TENDINITES. CATAFLAM SPORT ICE™ (Reg. MS 80153480066) NÃO É UM MEDICAMENTO. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.