Eu fico sentado (a) em frente ao computador o dia todo.

http://www.cataflampro.com.br

Cataflam PRO CURTA O MOVIMENTO

Eu fico sentado (a) em frente ao computador o dia todo.

Aqui está o nosso programa de treinamento recomendado:

Mova-se o máximo possível. Comece indo na academia para fazer exercícios de corpo inteiro. Trabalhe suas habilidades de coordenação e pratique exercícios de resistência.

Visualizar a descrição do programa:

MOBILIDADE

FORÇA

COORDENAÇÃO

RESISTÊNCIA

Esportes que se adequam ao seu perfil:

Musculação usando equipamentos na academia, andar de bicicleta, correr ao ar livre, treinamento na água, tênis, raquetebol e squash[1].

1Por favor consulte seu médico ou fisioterapeuta antes de iniciar qualquer exercício físico.

1 Músculos posteriores da coxa

Mobilidade

Descanse o pé sobre uma cadeira.
Incline seu tronco para frente até sentir uma leve tensão na área posterior da coxa.
Certifique-se de manter as costas retas.

2 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.

3 Músculos das costas

Mobilidade

Puxe os joelhos em direção ao seu abdômen até que a pélvis comece a levantar.
A cabeça permanece relaxada no colchonete.

4 Músculos da parte interna da coxa

Mobilidade

Fique em pé sobre o colchonete com as pernas bem abertas.
Transfira o peso de sua pélvis e da parte superior do seu corpo sobre uma perna.
Ao mesmo tempo, curve um pouco a perna que está sendo forçada.
Deixe a outra perna esticada no colchonete até sentir uma leve tensão no lado interno.

5 Região torácica / Região lombar

Mobilidade

Pressione a parte superior do corpo para baixo e traga o seu osso esterno para o colchonete.

1 Músculos da parte externa da perna

Força

Eleve a perna esticada. Para intensificar o alongamento, você pode ao mesmo tempo puxar as pontas dos dedos dos pés na direção da cabeça. Durante o exercício, o tronco deve permanecer estável no colchonete. Use sua mão para se sustentar.

2 Músculos abdominais

Força

Dobre e estique o joelho da perna de apoio, alternando em cada lado. Certifique-se de que o joelho nunca esteja completamente estendido, de forma que a articulação do joelho não seja submetida a esforços excessivos.

3 Músculos abdominais

Força

Junte um dos joelhos com o cotovelo oposto, alternando.
Não coloque as omoplatas no colchonete.
Expire enquanto puxa a perna.

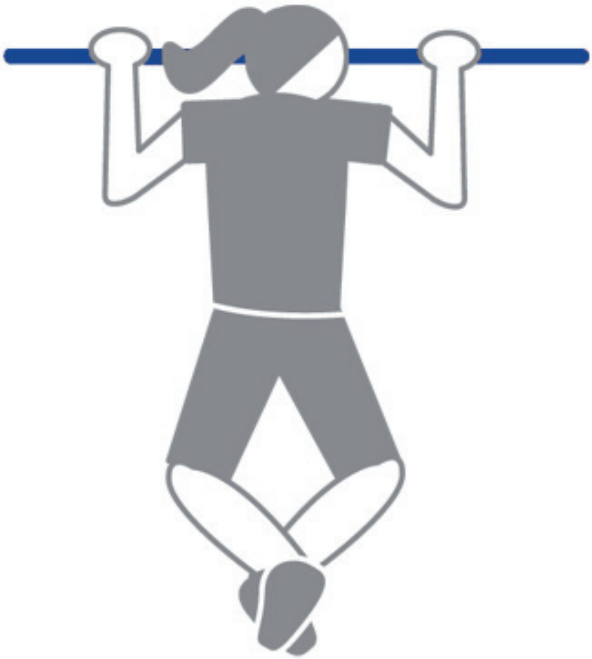
4 Músculos laterais do tronco

Força

Levante e abaixe a sua pélvis enquanto puxa o umbigo para cima.

5 Exercícios com barra

Força



Comece com os pés levantados para aumentar o seu esforço.
Ou simplesmente mantenha o peso do corpo com os braços flexionados para treinar isometricamente.

6 Músculos das costas e nádegas

Força

Estenda uma perna e o braço oposto. Traga o cotovelo e joelho juntos para o centro do corpo até que o tronco fique ligeiramente arqueado. Alterne os lados. Alongue-os novamente. Certifique-se de que a coluna permaneça esticada e a cabeça olhando para baixo.

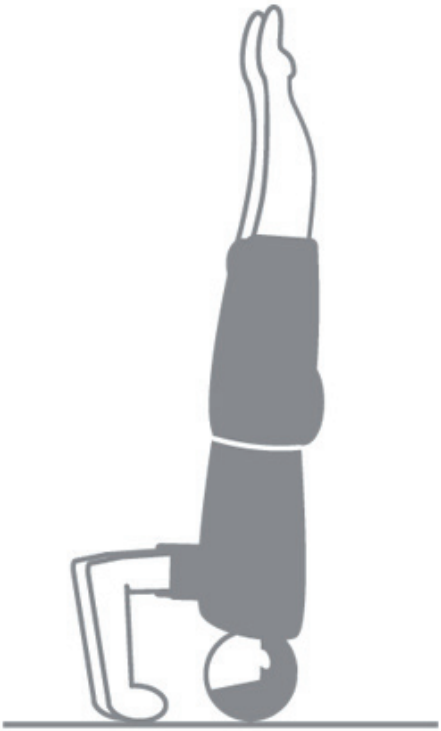
7 Músculos posteriores do braço

Força

Dobre e estenda os cotovelos.
O umbigo deve ser puxado cima e para dentro.

1 Parada de cabeça

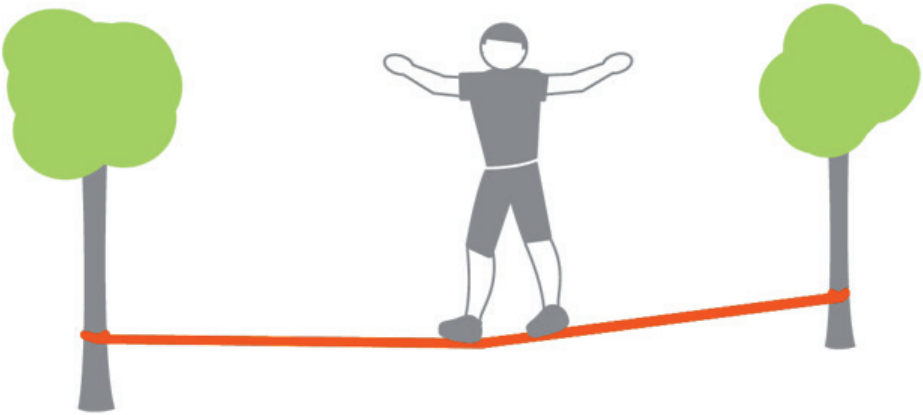
Coordenação



Comece fazendo uma parada de cabeça contra a parede.
Respire de forma constante e uniforme.

2 Slackline

Coordenação



Treinamento de equilíbrio com muitas variações e mais diversão. Mantenha-se jovem!

3 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.

4 Exercícios com salto

Coordenação

Pule para os lados.
Expandir o exercício com passos para os lados.
Aumentar a intensidade com um pulo mais forte.
Certifique-se de manter os joelhos levemente dobrados ao aterrar e que a parte superior do corpo permaneça 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 Natação

Coordenação

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 Janiero

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.