



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

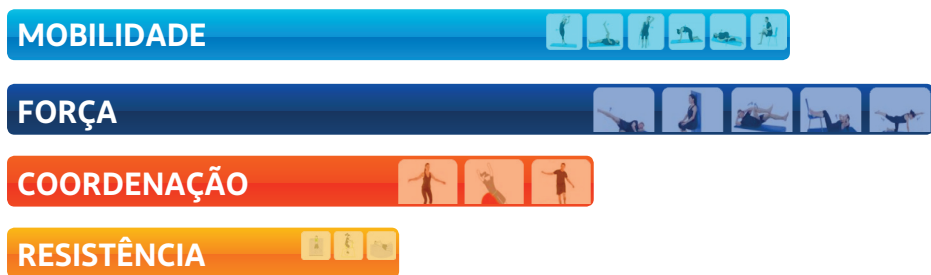
<http://www.cataflampro.com.br>

## 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:



### 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<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Por 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

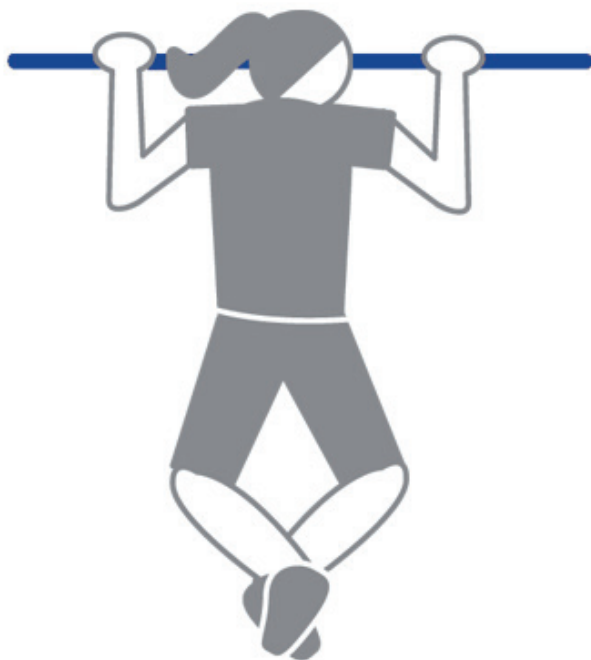


---

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

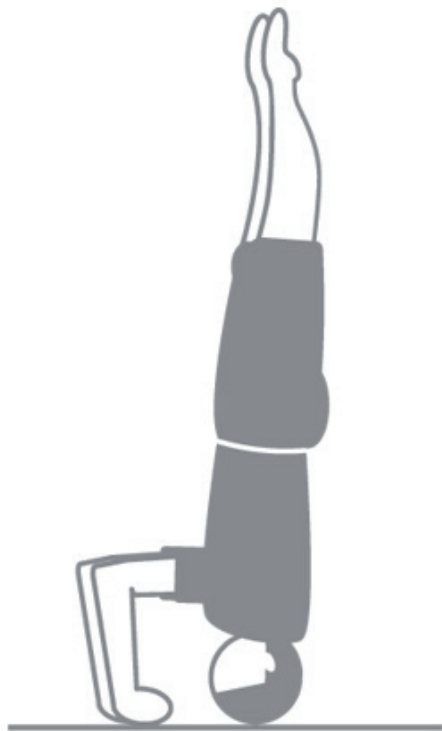


---

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

# 1 Parada de cabeça

## Coordenação

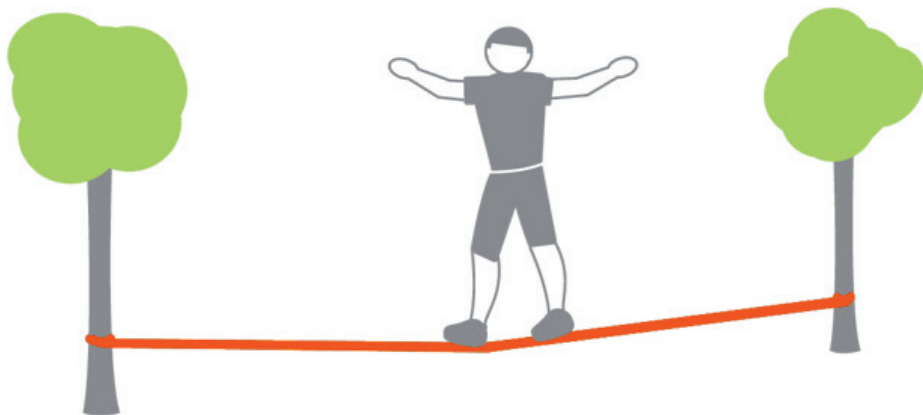


---

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 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.