



**Eu me sinto
estressado (a)
e esgotado (a).**

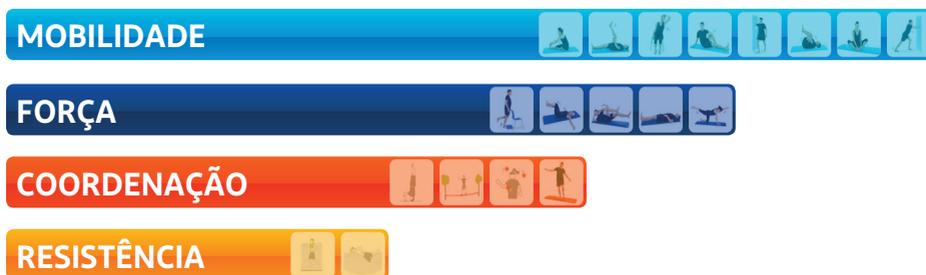
<http://www.cataflampro.com.br>

Eu me sinto estressado (a) e esgotado (a).

Aqui está o nosso programa de treinamento recomendado:

Relaxe com exercícios de alongamento, treine sua força em geral, faça exercícios divertidos para seu equilíbrio e coordenação e treine sua resistência, sem forçar muito.¹

Visualizar a descrição do programa:



Esportes que se adequam ao seu perfil:

Condicionamento físico geral, caminhada, jogging (corrida) na água, andar de bicicleta

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

1 Músculos posteriores da coxa

Mobilidade



Sente-se no chão com uma perna esticada e a outra dobrada e mantenha. Estenda o joelho da perna esticada, incline a pélvis, e incline o tronco para frente. Certifique-se de que a sua parte superior do corpo esteja sempre ereta e em linha reta.

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 posteriores do quadril

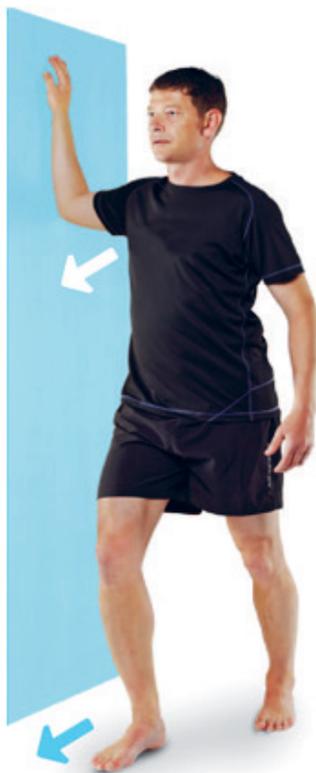
Mobilidade



Use seu cotovelo para pressionar o lado externo de sua coxa. Ao mesmo tempo, puxe-o para o outro lado para criar resistência. Além disso, ao mesmo tempo, gire a parte superior do corpo para o lado oposto.

5 Músculos peitorais

Mobilidade



Dê um passo à frente com o pé que está ao lado da parede. Pressione seu osso esterno para frente e leve seu corpo lentamente para frente até sentir uma leve tensão no ombro e/ou no tórax.

6 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.

7 Músculos da parte interna da coxa

Mobilidade



Sente-se no colchonete e pressione as solas dos seus pés juntos. Pressione os joelhos em direção do colchonete e incline o tronco para frente.

8 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 Músculos da panturrilha

Força



Fique em pé com a parte da frente do pé sobre uma almofada ou um degrau.

Empurre lentamente para cima e alongue a articulação do tornozelo. Volte à posição inicial.

2 Músculos abdominais obliquos

Força



Torça as pernas dobradas de lado a lado. A cabeça deve ser virada para o lado, e a parte inferior das costas deve estar firmemente no colchonete. O umbigo deve ser puxado para cima e para dentro. Expire ao inclinar as pernas para o lado, e inalar ao retornar para o centro.

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 Consciência dos músculos do tronco

Força



Use a ponta dos dedos para sentir os músculos abdominais profundos sobre os quadris.

Seu umbigo deve ser puxado suavemente para cima e para dentro, e sua perna deve ser levantada ligeiramente.

5 Músculos das costas e nádegas

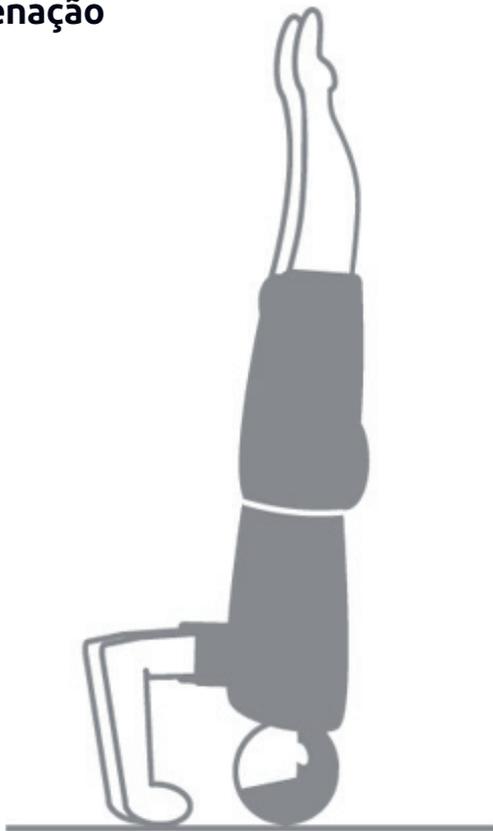
Força



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.

1 Parada de cabeça

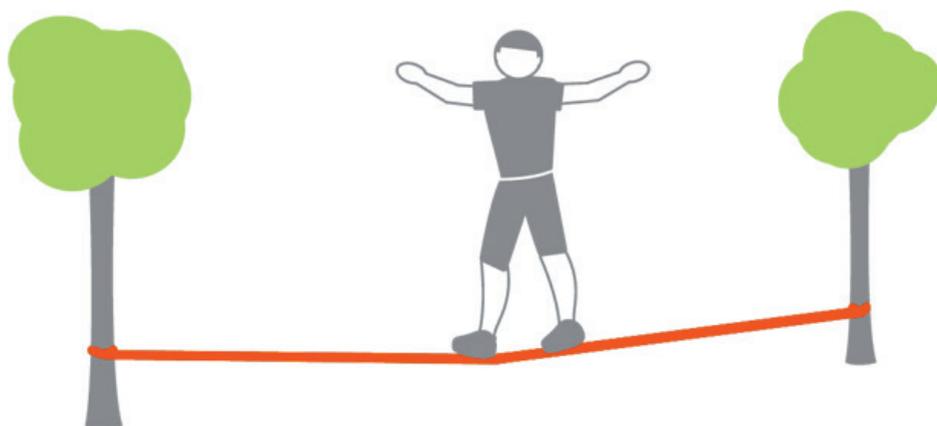
Coordenação



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 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.

4 Exercício de equilíbrio

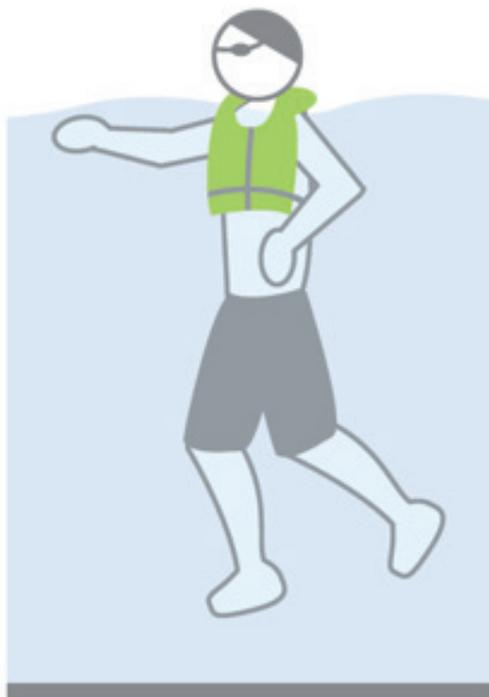
Coordenação



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 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.