



Meu trabalho exige de mim fisicamente

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

Meu trabalho exige de mim fisicamente

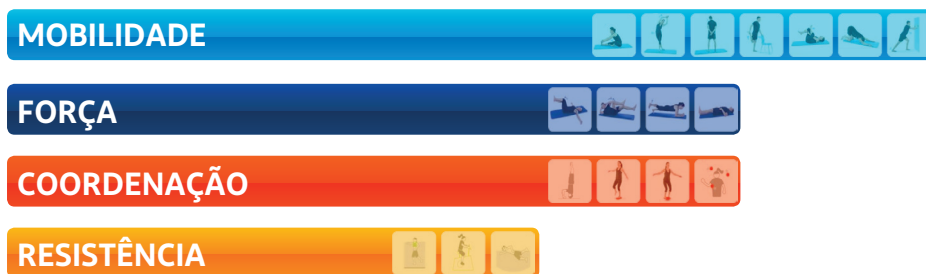


Meu trabalho exige de mim fisicamente

Aqui está o nosso programa de treinamento recomendado:

Relaxe com exercícios menos intensos, alongue os músculos mais importantes, faça exercícios para seu tronco e resistência geral.

Visualizar a descrição do programa:



Esportes que se adequam ao seu perfil:

Jogging (corrida) na água, Natação, caminhada e badminton¹.

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 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.

3 Músculos dos ombros e pescoço

Mobilidade



Vire a cabeça de um lado.
Puxe o seu braço oposto para baixo e exale.

4 Músculos anteriores da coxa

Mobilidade



Traga o seu pé para as nádegas.

Empurre a sua pélvis para frente.

A perna de apoio deve permanecer ligeiramente flexionadas e ambas as coxas devem estar no mesmo nível.

5 Músculos posteriores do quadril

Mobilidade



Coloque uma perna no joelho oposto.

Traga sua perna em direção ao seu abdômen e segure-o firmemente com as mãos no joelho.

Isso cria um alongamento na coxa da perna que está do outro lado do joelho oposto.

A parte superior do corpo deve permanecer relaxada no colchonete.

6 Região torácica / Região lombar

Mobilidade



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

7 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 abdominais oblíquos

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.

2 Músculos abdominais

Força



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

3 Músculos do tronco

Força



Estenda e levante as pernas, alternando, em intervalos de um segundo. A coluna deve permanecer estendida e da cabeça em direção ao chão. O umbigo deve ser puxado um pouco para dentro o tempo todo.

4 Consciência dos músculos do tronco

Força

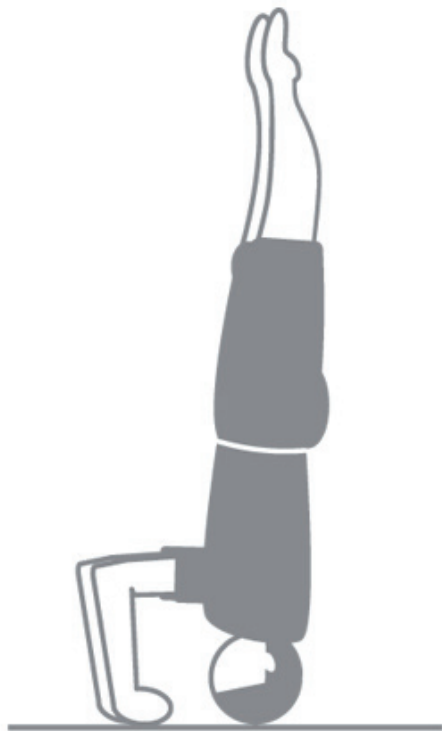


Use a ponta dos dedos para sentir os músculos abdominais profundos sobre os quadris.

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

1 Parada de cabeça

Coordenação



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

2 Treinamento de equilíbrio 1

Coordenação



Exercício de equilíbrio usando uma perna em uma prancha de equilíbrio.

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 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.

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

Coordenação



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

3 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.