

E-book Grátis

*VIVENDO COM VITALIDADE:
Guia de Alongamentos
e Mobilidade para
Idosos*



VERÔNICA FILTER
FISIOTERAPEUTA

Bem-vindo ao "Vivendo com Vitalidade: Guia de Alongamentos e Mobilidade para Idosos".

Este ebook foi cuidadosamente elaborado para você, com o objetivo de manter uma vida ativa, melhorar a flexibilidade, reduzir a rigidez muscular e promover a independência funcional. Ao longo destas páginas, você encontrará uma série de exercícios leves e seguros, adaptados às suas necessidades.

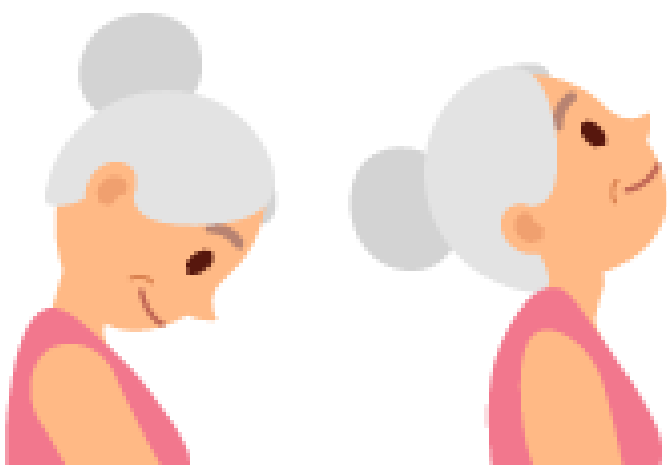


Orientações

Antes de começar os exercícios em casa, siga estas orientações simples para garantir uma prática segura e eficaz:

1. Escolha um espaço adequado
2. Use roupas confortáveis
3. Evite distrações
4. Estabeleça um horário regular
5. Respeite seus limites

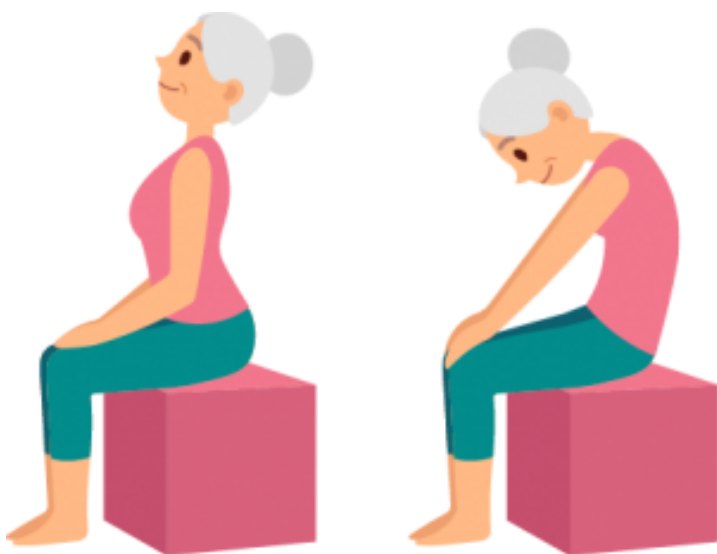
Com essas dicas, você está pronto para aproveitar os benefícios dos exercícios em casa de maneira acessível e eficiente.



Mova a cabeça para frente, trazendo o queixo em direção ao peito. Em seguida, leve a cabeça para trás, olhando para cima. Execute os movimentos lentamente, realizando 20 repetições.



Mova a cabeça lateralmente, levando a orelha em direção ao ombro. Realize o movimento suavemente para a direita e depois para a esquerda e repita 20 vezes.



Sentado confortavelmente em uma cadeira, ao inspirar, arqueie suavemente as costas, elevando o peito em direção ao teto. Ao expirar, arredonde as costas, trazendo o queixo em direção ao peito. Realize 10 movimentos, acompanhando o ritmo da sua respiração.



Com as mãos na nuca, feche e abra os cotovelos. Realize 10 repetições, executando o movimento de maneira suave e controlada.



Gire os ombros em movimentos circulares. Realize o movimento 20 vezes para frente e 20 para trás. Lembre-se de executar o movimento de forma lenta.



Desloque os ombros para frente, em direção ao peito. Em seguida, leve os ombros para trás. Realize o movimento 20 vezes alternadamente.



Entrelace as mãos atrás das costas, estendendo os braços. Levante os braços para trás, abrindo o peito. Mantenha essa posição por 30 segundos, respirando calmamente.



Em pé, incline suavemente o corpo para um lado, deslizando a mão ao longo da perna e mantendo o outro braço estendido ao lado da cabeça. Mantenha a posição por 30 segundos e repita o movimento para o outro lado.



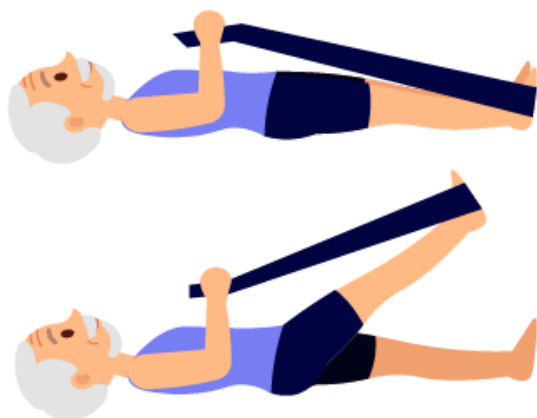
Deitado de costas, traga um joelho em direção ao peito, segurando por 30 segundos, e depois repita com a outra perna.



Deitado de costas, traga os joelhos em direção ao peito, segurando por 30 segundos e depois relaxe.



Deitado de costas, abra os braços e gire os joelhos para um lado e mantenha a posição por 30 segundos, depois alterne para o outro lado.



Deitado de costas, dobre uma perna, enquanto a outra permanece estendida. Em seguida, envolva uma faixa ou toalha ao redor da planta do pé da perna estendida, segurando com as mãos. Suavemente, puxe a perna estendida em direção ao peito. Mantenha a posição por 30 segundos e repita com a outra perna.



Leve os pés para baixo e para cima, alternadamente. Realize o movimento 20 vezes.



Ajoelhe-se com os joelhos alinhados aos quadris. Leve um dos pés para frente, dobrando o quadril para sentir um alongamento na frente. Fique nessa posição por 30 segundos e depois volte à posição inicial. Repita com a outra perna.



Em pé, incline-se para a frente, alcançando em direção ao chão, mantendo as pernas estendidas. Permaneça por 30 segundos e retorne devagar.



Lembre-se: pequenos movimentos fazem uma grande diferença. Continue se alongando, movendo-se e desfrutando de uma vida ativa.

CONTATO:

(54) 99946 1129

REDE SOCIAL:

@fisioveronicafilter

EMAIL:

veronicafilter@gmail.com

SITE:

www.veronicafilter.com.br



VERÔNICA FILTER

FISIOTERAPEUTA