

## ALONGAMENTOS



**1**

Apoiar uma mão num suporte estável  
Manter o corpo numa posição neutra  
e vertical  
Fletir o membro inferior com a ajuda  
da mão do mesmo lado



**2**

Apoiar o membro inferior numa  
superfície estável  
Manter o membro inferior estendido  
e tentar alcançar a ponta do pé com a  
mão do lado contrário



**3**

Apoiar as mãos numa superfície estável  
Manter a coluna neutra, inclinar o tronco  
até ficar paralelo ao solo  
Os membros inferiores ficam ligeiramente  
fletidos e os pés virados para a frente



**4**

Sentado ou em pé manter  
a coluna neutra  
Juntar as mãos com os dedos cruzados  
Estender os membros superiores  
ficando com a parte de trás das mãos  
na direção da cara



**5**

Manter o corpo alinhado e a  
coluna neutra na posição vertical  
Levantar os membros superiores ao  
mesmo tempo e tentar atingir a máxima  
distância entre os pés e a ponta dos dedos



**6**

Manter a mão fixa a uma superfície e  
rodar o tronco aproximando a parte de  
trás do braço às costas



**7**

Flexão do membro superior em  
direção às costas



**8**

Com os pés apoiados à largura  
dos ombros fletir os membros  
inferiores aproximando as mãos  
dos pés e empurrando os joelhos  
com os cotovelos



**9**

Flexão do membro inferior  
elevando o joelho ao peito



**10**

Juntar as mãos atrás das costas  
e tentar afastar os membros  
superiores do tronco