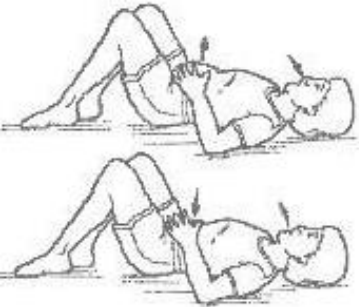





EXERCÍCIOS PARA SEREM FILMADOS E COLOCADOS NO APLICATIVO

<div> EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS <div> PRINCIPAIS BENEFÍCIOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mobiliza as secreções (catarro); 2. Facilita a expectoração 3. Fortalecer os músculos da respiração 4. Expandir os pulmões </div> </div>		
	MODO DE FAZER	IMAGEM
OOAF:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sente e mantenha uma boa postura das costas e da cabeça; 2. Segure o aparelho com firmeza, posicione o bocal na boca; 3. Realize uma inspiração lenta e profunda (puxe o ar pelo nariz); 4. Sopre dentro do aparelho, vedando bem com os lábios, procurando a melhor inclinação do aparelho e a melhor velocidade do ar para vibrar mais o tórax; 5. Repita por aproximadamente 10 vezes; 6. Faça o “huffing” , seguido da tosse e expectoração; 7. Faça 3 séries ou até sentir que os pulmões estão mais limpos. 	
RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deite de costas com os joelhos dobrados. Use um travesseiro embaixo da cabeça/ costas para ficar mais fácil. 2. Coloque uma das mãos na barriga, perto do umbigo e outra no peito. 3. Puxe o ar (inspire) lentamente pelo nariz, percebendo com a mão o abdome (barriga) subir e o seu tórax parado. 4. Solte o ar (expire) lentamente pela boca, como se estivesse soprando, sentindo a contração dos músculos abdominais, baixando e “entrando” para a barriga, à medida que você expira. 5. Repita 10 vezes, praticando por um minuto. <p>Você também pode fazer essa respiração sentado em uma cadeira, com os ombros e o pescoço bem relaxados. Faça várias vezes por dia, se possível.</p>	

ALONGAMENTOS	1. Relaxam os músculos mais usados na respiração 2. Melhora a postura, prevenindo dores.	
	MODO DE FAZER	IMAGEM
ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DO PESCOÇO	1. Sente-se ou fique em pé com boa postura; 2. Olhando sempre para frente, puxe a cabeça com a mão, aproximando a orelha do ombro; 3. Sustente a posição por 10 segundos. Relaxe; 4. Repita do outro lado.	
ALONGAMENTO DAS COSTAS 1	1. Fique em pé ou sentado e coloque uma das mãos sobre o ombro contrário. 2. Com a outra mão, segure no cotovelo e empurre seu braço na direção das costas até sentir alongar bem. 3. Mantenha a posição por 10 segundos; 4. Repita com o outro lado.	
ALONGAMENTO DAS COSTAS 2	1. Fique em pé, coloque uma das mãos atrás da nuca e com a outra segure o cotovelo; 2. Puxe o cotovelo em direção à cabeça até sentir alongar bem; 3. Mantenha por 10 segundos e relaxe; 4. Repita do outro lado.	

EXERCÍCIOS PARA O TÓRAX E COSTAS, COM MEMBROS SUPERIORES

1. Previnem o enfraquecimento dos músculos que sustentam a coluna vertebral
2. Melhoram a força do tronco e dos braços;
3. Melhoram a postura, prevenindo dores
4. Melhoram a respiração, expandindo os pulmões.

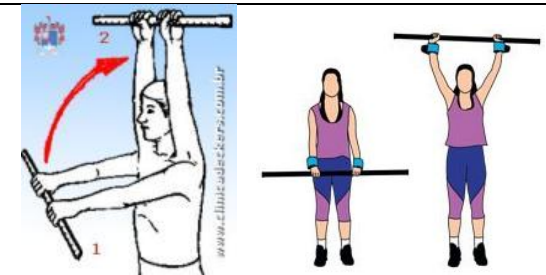
MODO DE FAZER

IMAGEM

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS COM BASTÃO

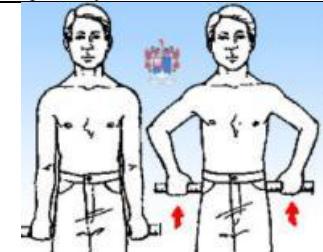
1. Em pé ou sentado, segure o bastão com os cotovelos estendidos;
2. Puxe o ar (inspire), elevando os braços acima da cabeça;
3. Prenda o ar e mantenha por 3 segundos essa posição;
4. Relaxe, baixando os braços e soltando todo o ar (expire);
5. Repita 10 vezes.

Dica: o bastão pode ser um cabo de vassoura.
Pode-se colocar um pesinho em cada punho para aumentar o desafio



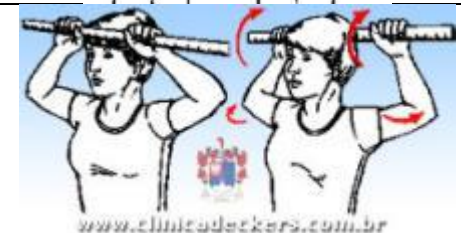
EXTENSÃO DE OMBROS COM BASTÃO

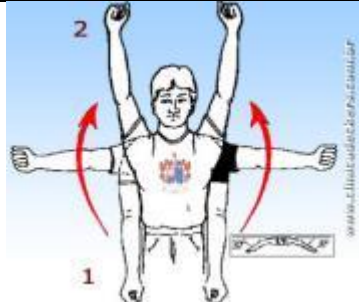
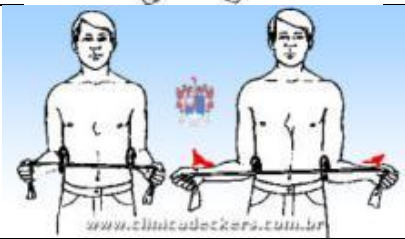
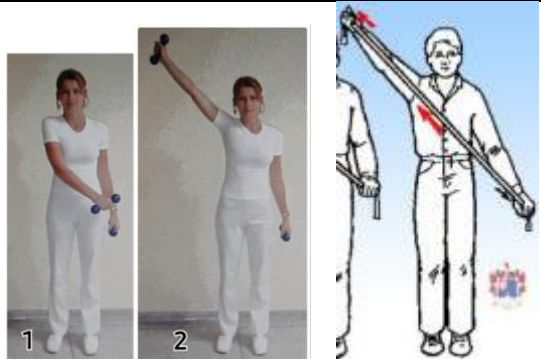

1. Segure o bastão por trás das costas;
2. Deslize o bastão para cima enquanto puxa o ar (inspire);
3. Mantenha por 5 segundos e relaxe;
4. Repita 10 vezes.

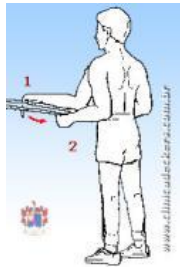

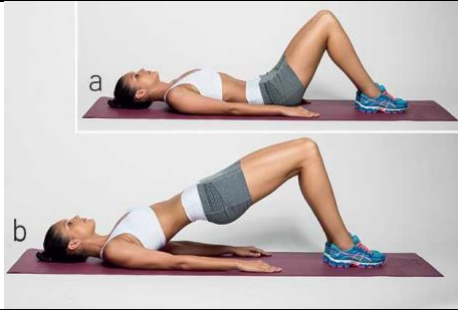







“CAPACETE”

1. Segure um bastão em frente à testa, com as mãos afastadas e os cotovelos para os lados;
2. Mova o bastão para trás e para baixo de sua nuca enquanto puxa o ar (inspire);
3. Volte para a posição inicial enquanto solta todo o ar (expire);
4. Repita 10 vezes.




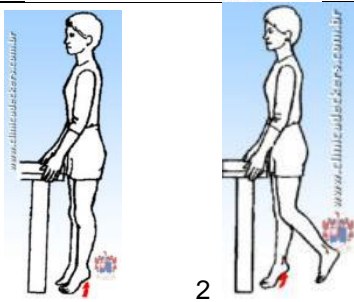
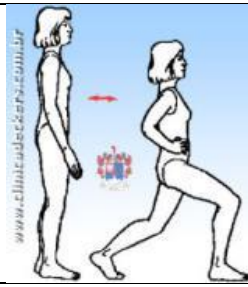

<p>ABRINDO OS BRAÇOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com os braços relaxados ao lado do corpo; 2. Puxe o ar (inspire), enquanto abre os braços, elevando-os até acima da cabeça; 3. Solte todo o ar (expire), retornando à posição inicial devagar; 4. Repita 10 vezes. 	
<p>ROTAÇÃO DOS OMBROS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com os cotovelos dobrados e colados ao corpo (você pode segurar uma tira elástica para aumentar o desafio), mantendo as mãos alinhadas com os cotovelos; 2. Puxe o ar (inspire) ao mesmo tempo em que roda os braços para fora, mantendo os cotovelos dobrados e colados junto ao corpo; 3. Mantenha por 3 segundos e retorne à posição inicial devagar, ao mesmo tempo em que solta todo o ar (expira); 4. Repita 10 vezes. 	
<p>DIAGONAIS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, segure um pesinho ou uma tira elástica (Uma ponta em cada mão), inicie com os braços estendidos em um dos lado do corpo (posição inicial); 2. Mova um dos braços para fora e para cima, esticando a tira elástica, enquanto puxa o ar pelo nariz (inspira); 3. Mantenha por 2 segundos; 4. Volte devagar para a posição inicial, enquanto solta todo o ar (expira); 4. Repita 10 vezes; 5. Faça o exercício com o outro lado. 	
<p>FORTALECIMENTO DAS COSTAS 1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique de pé, com as mãos na parede e cotovelos esticados; 2. Puxe o ar (inspire) enquanto vai dobrando os cotovelos, inclinando-se em direção à parede forçando as costas; 4. Solte todo o ar (expire), se empurrando na parede, esticando os cotovelos e volte para a posição inicial; 5. Repita 10 vezes. 	




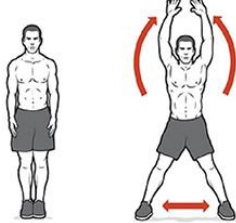
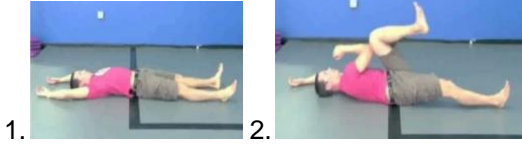
<p>FORTALECIMENTO DAS COSTAS 2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prenda uma tira elástica em um objeto fixo; 2. Segure as pontas em cada mão, um pouco mais à frente do corpo; 3. Puxe os braços para trás, enquanto puxa o ar (inspira); 4. Mantenha por 2 segundos; 5. Volte a posição inicial enquanto solta todo o ar (expira); 6. Repita 10 vezes. 	
<p>EXERCÍCIO DO "X"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posicione-se com a coluna reta e pés afastados. 2. Posicione os braços ao lado do corpo e puxe o ar (inspire) 3. Depois cruze-os à frente do corpo, formando um "X" enquanto solta o ar (expira). 4. Volte os braços para o lado do corpo enquanto inspira. 5. Repita esse movimento 10 vezes. 6. Baixe os braços e descanse. 	
<div> <div>EXERCÍCIOS PARA O ABDOME</div> <div> <p>1. Fortalecem os músculos profundos do assoalho pélvico, região lombar e abdominal que ajudam na respiração;</p> <p>2. Melhoram a postura;</p> <p>3. Protegem a coluna, prevenindo dores;</p> </div> </div>		
<p>PONTE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deite-se de costas com as pernas dobradas. Ombros relaxados; Puxe o ar pelo nariz (inspire); 2. Solte o ar pela boca (expire) ao mesmo tempo que eleva os quadris tanto quanto puder, mas sem curvar demais a coluna (mantenha a coluna alinhada); 3. Inspire (ench a o peito de ar) enquanto mantém a posição; 4. Expire relaxando o corpo para a posição inicial. 4. Repita 10 vezes 	
<p>FLEXÃO DE MEMBROS INFERIORES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deite-se de costas com as pernas esticadas, puxe o ar pelo nariz (inspire) 2. Mantendo suas costas retas, dobre os joelhos e deslize os calcanhares no chão, em direção ao corpo, enquanto solta o ar pela boca (expire). Não desgrude os pés do chão; 3. Retorne para a posição inicial enquanto inspira; 4. Repita 10 vezes. 	

<p>ABDOMINAL ISOMÉTRICO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, dobre quadris e joelhos; 2. Fique com eles suspensos no ar, sem apoiar os pés no chão 3. Mantenha a posição por 10 segundos. 4. Repita 5 vezes 	
<p>ABDOMINAL INVERTIDO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, pés no chão. Puxe o ar (inspire) pelo nariz; 2. Solte o ar pela boca (expire) enquanto dobra as pernas sobre a barriga contraindo o abdome; 3. Relaxe trazendo os pés ao chão novamente, enquanto inspira; 4. Repita 10 vezes. 	
<p>“BICICLETA NO AR”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deitado de costas, levante as pernas sem tirar as costas do chão; 2. Dobre e estique as pernas alternadamente, como se estivesse pedalando uma bicicleta; 3. Tente fazer esse exercício, pelo menos por 30 segundos; 4. Descanse um minuto; 5. Repita 2 vezes. 	
<p>ABDOMINAL TRADICIONAL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deite de costas com os joelhos dobrados, puxe o ar pelo nariz (inspire); 2. Faça força com a barriga para levantar a parte de cima do troco em direção ao teto enquanto solta o ar pela boca; 3. Volte para a posição inicial enquanto inspira; 4. Repita 10 vezes. <p>Dica: Você pode usar o impulso dos braços para ajudar a levantar o tronco (iniciantes) ou colocar as mãos atrás da cabeça para aumentar o desafio.</p>	

EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

1. Ajudam a fortalecer as pernas;
2. Previnem o cansaço muscular das pernas ao andar, subir escadas, agachar e correr.

ELEVAÇÃO DA PERNA	<ol style="list-style-type: none">1. Deite-se de costas com uma perna esticada e a outra dobrada. Puxe o ar pelo nariz (inspire);2. Solte o ar pela boca (expire) enquanto eleva a perna esticada, até alcançar a altura do outro joelho;3. Abaixе lentamente a perna enquanto inspira;4. Repita 10 vezes em cada perna.	
FORTALECEIMENTO DE PANTURRILHA	<ol style="list-style-type: none">1. Fique em pé, com os pés afastados, apoiando-se apenas para manter o equilíbrio;2. Fique na ponta dos pés, tão alto quanto possível (1);3. Mantenha por 5 segundos e abaixe lentamente;4. Repita 10 vezes. <p>Dica: Você pode fazer com um pé de cada vez para aumentar o desafio (2).</p>	
AFUNDO	<ol style="list-style-type: none">1. Em pé, deixe os pés unidos e mantenha a coluna ereta;2. Dê um passo à frente com uma perna e dobre lentamente o joelho, fazendo um pequeno agachamento. Continue com a coluna ereta;3. Volte a ficar em pé, unindo os pés;4. Dê um passo à frente com a outra perna;4. Repita o exercício alternando os lados: 10 vezes em cada lado.	
EXERCÍCIOS FUNCIONAIS <ol style="list-style-type: none">1. Ajudam a melhorar o condicionamento físico;2. Melhoram a coordenação;3. Melhoram a circulação;4. Ativam a respiração;5. Ajudam a expectorar a secreção (catarro) por aumentar a quantidade e a velocidade de ar que entra e sai dos pulmões.		
MARCHA ESTACIONARIA	<ol style="list-style-type: none">1. Fique de pé com os braços ao lado do corpo.2. Você vai “marchar” sem sair do lugar, levantando bem os joelhos na hora da marcha, ao mesmo tempo balançando bem alto os braços para frente; (braço direito com joelho esquerdo)3. Repetir durante 1 minuto. <p>Dica: Você pode encostar o cotovelo contrário no joelho que estiver bem no alto, para aumentar o desafio. ATENÇÃO: eleve bem o joelho para não curvar muito o corpo.</p>	

CORRIDA ALTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com os braços ao lado do corpo; 2. Você vai “correr” ou “trotar” sem sair do lugar, elevando mais o joelho até a altura do quadril; 3. Mantenha os braços dobrados, alternando com os movimentos da perna, de uma maneira coordenada. 4. Repita durante 20 segundos e descanse. 	
CORRIDA BAIXA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com braços ao lado do corpo; 2. Você vai “correr” ou “trotar” sem sair do lugar; 3. Mantenha os braços dobrados, alternando com os movimentos da perna, de uma maneira coordenada. 4. Repita durante 20 segundos e descanse. 	
AGACHAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com braços ao lado do corpo. Os pés devem estar sempre afastados e apontando para frente; 2. Em seguida, eleve seus braços esticados à frente do corpo, contraia o abdome e dobre os joelhos como se fosse sentar. Mantenha SEMPRE a coluna reta; 3. Volte para a posição inicial; 4. Repita 10 vezes. <p>Dicas: Você pode utilizar um cabo de vassoura como apoio à frente do corpo para facilitar o equilíbrio. Você pode carregar um pesinho para aumentar o desafio.</p>	
POLICHINELO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fique em pé, com os pés unidos e os braços ao lado do corpo; 2. Em seguida, dê pequenos pulos, afastando e unindo as pernas ao mesmo tempo em que junta as mãos acima da cabeça e as trás de volta ao lado do corpo; 3. Faça isso em movimentos coordenados; 4. Repita 10 vezes. 	
EXERCÍCIO CRUZADO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deite de costas com os braços acima da cabeça. Puxe o ar pelo nariz (inspire); 2. Dobre a perna esquerda na direção da barriga, enquanto trás o braço para encostar o cotovelo direito no seu joelho esquerdo, soltando o ar (expirando); 3. Volte para a posição inicial inspirando; 4. Repita para o outro lado. 5. Faça 10 vezes de cada lado. 	

		<div data-bbox="1599 97 1823 245"><div data-bbox="1599 213 1621 245">3</div></div> <div data-bbox="1823 97 2114 245"><div data-bbox="1823 213 1845 245">4</div></div>
--	--	---