

**INFORMAR. CONSCIENTIZAR. CUIDAR**

## Agosto

Coluna. O eixo central do nosso corpo.



## Conheça alguns exercícios que podem auxiliar você a aliviar e prevenir dores nas costas:

Eles devem ser sustentados por 15 segundos cada, sem provocar dor. Caso tenha alguma dor, pare o exercício imediatamente.

Sempre que fizer um exercício de um lado do corpo, repita do outro lado.



**1** • Dobre os joelhos e curve a coluna para frente, apoiando as mãos atrás das coxas ou joelhos.

- Solte o pescoço com a coluna curvada.
- Você vai sentir alongar sua coluna lombar.

**2** • Afaste as pernas e mantenha os joelhos esticados.

• Incline a coluna para o lado e mantendo a postura, acompanhe o movimento com o braço.

- Você vai sentir alongando a lateral do braço esticado.
- Repita do outro lado.





- 3**
- Ainda na base da postura anterior, leve o braço ao joelho contrário torcendo a coluna.
  - Você vai sentir alongar toda parte de trás da coluna, do lado do braço esticado.
  - Repita do outro lado.

- 4**
- Sentado no chão, estique uma perna e deixe a outra dobrada encostando a sola do pé na perna esticada.
  - Curve a coluna pra frente e deixe as mãos sobre a perna esticada.
  - Respeite seu limite e repita do outro lado.



- 5**
- Com as costas no chão dobre os dois joelhos apoiando os pés no chão.
  - Deixe os braços esticados ao lado do corpo, tocando o chão.
  - Eleve o quadril, segure 3 segundos e desça devagar.
  - Repita por 15 vezes e sinta maior mobilidade na coluna além de fortalecer glúteos.

- 6**
- Ainda com as costas no chão, abrace um dos joelhos, mantenha a outra perna esticada e sustente a posição.
  - Você vai sentir alongar as costas e glúteo da perna dobrada.
  - Repita do outro lado.



- 7**
- Mantenha a postura anterior e cruze a perna que estava esticada sobre a perna dobrada. Seu tornozelo deve ficar apoiado no joelho da outra perna.
  - Sinta o alongamento do glúteo e repita do outro lado.



- 8**
- Dobre as duas pernas e puxe na direção do seu abdômem. Você sentirá alongar sua coluna lombar.



**Quer melhorar sua qualidade de vida?  
Pode contar com a gente!**