Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

Conheça alguns EXERCÍCIOS para fazer em casa

PARTE 2

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

PONTE

Foto: Oms/Divulgação

Coloque as solas dos pés inteiras no chão e levante os quadris até onde achar confortável. Aí desça devagar. Repita o gesto de 10 a 15 vezes, descanse por 30 a 60 segundo, e faça tudo de novo até 5 vezes. A atividade trabalha o bumbum.

Hospital Santa Maria de Suzano

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

AFUNDAMENTO COM CADEIRA

Foto: OMS/Divulgação

Segure na cadeira, com os pés a meio metro da cadeira, mais ou menos. Dobre os braços enquanto abaixa os quadris até quase tocar no chão. Aí erga o corpo com os braços. Realize o gesto de 10 a 15 vezes, descanse de 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes. Isso fortalece o tríceps.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

EXPANSÃO DE PEITORAL

Foto: oms/Divulgação

É hora dos alongamentos! Entrelace os dedos com as mãos nas costas. Estique os braços e expanda o peitoral. Mantenha essa posição de 20 a 30 segundos (ou mais). Essa posição alonga o peito e os ombros.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

POSE INFANTIL

Foto: Oms/Divulgação

Com os joelhos no chão, leve o bumbum até os calcanhares. Deixe sua barriga apoiada nas coxas e estique ativamente os braços para frente. Respire normalmente. Mantenha essa posição de 20 a 30 segundos. Essa posição alonga suas costas, ombros e laterais do corpo

Hospital
Santa Maria
de Suzano

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

MEDITAÇÃO SENTADA

Foto: oms/Divulgação

Sente confortavelmente, com as pernas cruzadas (se não gostar, pode sentar em uma cadeira). Deixe as costas eretas. Feche os olhos, relaxe o corpo e aprofunde a respiração lentamente. Concentre-se na respiração, e tente não ficar focado em um único pensamento ou preocupação. Mantenha essa posição de 5 a 10 minutos ou mais, para acalmar a mente.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

PERNAS NA PAREDE

Foto: Oms/Divulgação

Leve seus quadris para perto da parede (de 5 a 10 centímetros), estique as pernas e deixe-as descansarem na parede. Feche os olhos, relaxa o corpo e respire lentamente. Concentre-se na respiração e não fique focado em um único pensamento ou preocupação. Mantenha-se assim por 5 minutos. Essa posição serve para relaxar.

Hospital
Santa Maria
de Suzano