

Alongamentos para odontologistas e higienistas

DENTALEADER

O objetivo é proporcionar maior elasticidade à musculatura, de modo que possamos desempenhar o nosso trabalho sem incômodos ou sem vermos limitados os nossos movimentos.

www.dentaleader.com
☎ 800 20 39 76 📞 964 965 249



Primeira Parte

Zona Cervical

1

Coloque as mãos segurando a cabeça por trás. Em seguida, puxe suavemente para a frente e para baixo até sentir tensão na nuca.



2

Rode a cabeça para o lado esquerdo, virando o queixo para o ombro. Com a mão direita, ajude a fletir a cabeça para baixo. Sentirá o alongamento na parte esquerda do pescoço. Repita o mesmo exercício duas vezes com a parte oposta do corpo. Quando terminar, relaxe os ombros deixando-os descair.



3

Fletir a cabeça ligeiramente para um lado colocando sobre ela a mão do lado oposto. Proceda com muito cuidado e sinta a tensão no pescoço.

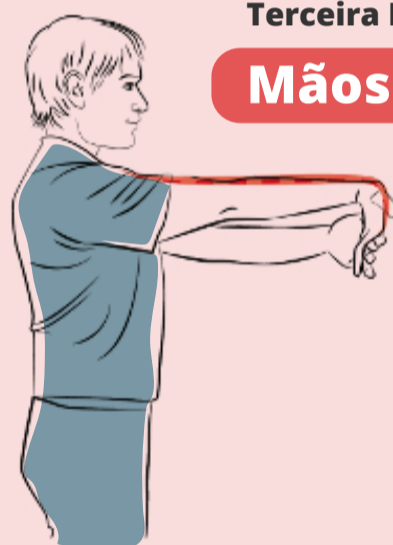


Segunda Parte

Zona Dorsal



Entrelace os dedos das mãos e estique os braços para frente, tanto quando puder, com as palmas das mãos viradas para fora. Baixe os ombros até uma posição natural e deixe que as costas fiquem relaxadas.



Terceira Parte

Mãos e Punhos



Estenda o braço e o pulso em ângulo reto relativamente ao corpo. Mantenha a palma da mão virada para fora. Rode 180°, de modo que as pontas dos dedos apontem para o solo, e com a outra mão empurre os dedos para baixo e para trás. Repita a mesma operação com o braço e a mão opostos.



1

Sentado numa cadeira, coloque o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo. Incline o tronco para a frente ao mesmo tempo que empurra o joelho direito para baixo. Realize o mesmo exercício para o lado oposto do corpo. É adequado tanto para a região lombar como para a pélvis.

Quarta Parte

Zona Lombar



2

Em pé, com as pernas afastadas, coloque as mãos nas costas, uma diante da outra, com as pontas dos dedos junto da coluna vertebral. Sem fletir os joelhos, incline o tronco o máximo que puder. Volte à posição inicial. Repita 10 vezes, tentando inclinar-se cada vez mais.

Além do anteriormente exposto, é conveniente praticar desporto pelo menos 3-4 vezes por semana durante uma hora.