

VOCÊ SABIA?

O SEDENTARISMO E A OBESIDADE SÃO FATORES DE RISCO PARA DOR LOMBAR, CARACTERIZADO PELA FRAQUEZA MUSCULAR.



85% DAS DORES NA COLUNA, PRINCIPALMENTE NA LOMBAR, SÃO POR FALTA DE EXERCÍCIO FÍSICO.



MEDICINA UNIFEFE
5ª FASE
2023/2

UBS GUABIRUBA SUL

FORTALEÇA SUA LOMBAR!



OLÁ!

ESSA CARTILHA APRESENTA SUGESTÕES DE EXECÍCIOS PARA O **ALÍVIO DA DOR LOMBAR E SEU FORTALECIMENTO**.

COLOQUE-OS EM PRÁTICA DE ONDE ESTIVER E ESCOLHA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL!

SE PREFERIR, APONTE SEU CELULAR PARA O QR CODE ABAIXO E ACOMPANHE OS EXERCÍCIOS POR VÍDEO:



1 PRANCHA

5X 1 MIN. CADA
ADAPTADO: 3X 30 SEG. CADA



2 SUPERMAN

5X 30 SEG. CADA
ADAPTADO: 3X 30 SEG. CADA



3 PONTE

5X OU ADAPTADO: 3X



4 JOELHOS NO PEITO

5X OU ADAPTADO 3X



5 SENTAR NA PAREDE

5X OU ADAPTADO 3X



6 ALONGAMENTO COM PERNAS CRUZADAS

5X CADA PERNA POR 1 MIN.

INCLINAR O TRONCO PARA FRENTE COM O QUADRIL ESTÁVEL.

