



EXERCÍCIOS DE COMPENSACÃO

Dr. Miguel Acevedo Álvarez
ergo-owner@egroups.com

-
- ⌘ **Braços sobre a cabeça**
 - ⌘ **palmas para cima**
 - ⌘ **dedos cruzados.**
 - ⌘ **5 segundos**
 - ⌘ **extendendo cada
braso para sentir uma
suave tensão.**



-
- ⌘ **braços dobrados**
 - ⌘ **mão no cotovelo
contrario**
 - ⌘ **flexão lateral do
tronco**
 - ⌘ **5 segundos a cada
lado, para sentir uma
suave tensão**



⌘ **Repetir exercício 1.**

⌘ **Braços sobre a cabeça**

⌘ **palmas para cima**

⌘ **dedos cruzados.**

⌘ **5 segundos**

⌘ **extendendo cada
braço para sentir uma
suave tensão.**



-
- ⌘ **Elevar ombros**
 - ⌘ **contrair músculos dos ombros**
 - ⌘ **braços acompanha o levantamento.**
 - ⌘ **5 segundos, contraindo para sentir uma suave tensão**



-
- ⌘ **Extensão do ombro**
 - ⌘ **mão no pulso oposto para trás das costas**
 - ⌘ **leve trasão do braço e esticar cutuvelo para o lado contrário.**
 - ⌘ **5 segundos, para sentir uma suave tensão**



⌘ **Repetir exercício 1.**

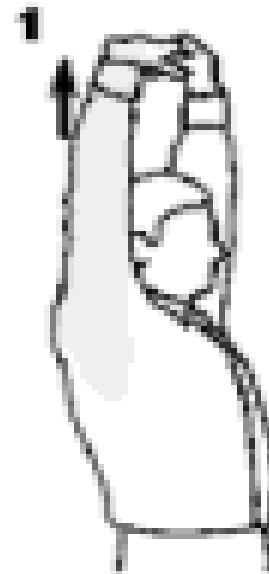
⌘ **Braços sobre a cabeça**

⌘ **palmas para cima**

⌘ **dedos cruzados.**

⌘ **5 segundos**

⌘ **extendendo cada
braço para sentir uma
suave tensão.**



- ⌘ **Extensão da mão e estiramento do antebraço**
- ⌘ **ambas palmas uma contra outra**
- ⌘ **dedos para cima**
- ⌘ **movimentos para baixo de estiramento da mão.**
- ⌘ **8 segundos, estendido cada antebraço hasta sentir uma suave tensão.**



- ⌘ **Extensão da mão e estiramento do antebraço**
- ⌘ **ambas palmas uma contra outra**
- ⌘ **giro de mãos para baixo**
- ⌘ **estiramento do punho.**
- ⌘ **8 segundos, estendendo cada antebraço hasta sentir uma suave tensão.**



Pratique...



- ⌘ o início da jornada
- ⌘ o término da jornada
- ⌘ o horário de colação
- ⌘ em cada momento que sentir molestia ou dor
- ⌘ em qualquer lugar

seu corpo te agradecerá