

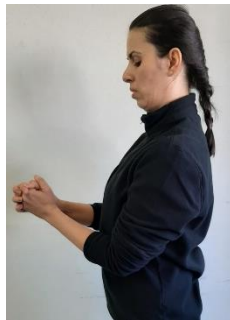
ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS INICIAIS PARA COTOVELO

() Compressa de gelo por 20 minutos (proteger com pano)

() Compressa de água morna (bolsa térmica, bacia com água morna...)

RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para 1 copo de álcool

PESO: Pode utilizar pacote de feijão ou garrafinha com água ou areia



1 - Com os dedos entrelaçados, dobre e estique o cotovelo.
Repita 10 vezes.



2 - Após dobrar e esticar o cotovelo várias vezes, force o cotovelo para dobrar com auxílio da outra mão e depois force para esticar.
Repita 5 vezes cada um.



3 - Em pé com os braços esticados, encoste o dorso na mão na parede e vá levantando o braço até sentir alongar. Mantenha por 30 segundos
Depois coloque a palma da mão e vá deslizando para baixo até sentir alongar. Mantenha por 30 segundos.
Repetir 3 vezes.



4 - Dedos entrelaçados, cotovelos encostados junto ao corpo. Gire a palma da mão para cima e para baixo.



6 - Apoie o antebraço e uma mesa ou almofada, e com o auxílio da outra mão gire a mão apoiada para cima e para baixo.
Repita 10 vezes.



5 - Sentada com a palma das mãos apoiadas em uma mesa, sobre uma toalha, dobre e estique os cotovelos
Repetir 10 vezes.



7 - Sentado em uma cadeira ou banco apoie a palma da mão com os dedos voltados para trás. Mantenha os cotovelos esticados e devagar desloque o peso do corpo para os antebraços.
Manter 30 segundos.
Repetir 3 vezes.