

ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS INICIAIS PARA OMBRO

() Gelo 20 minutos (**colocar pano de proteção**) () Bolsa de água quente 30 minutos (**colocar pano de proteção**) RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para 1 copo de álcool



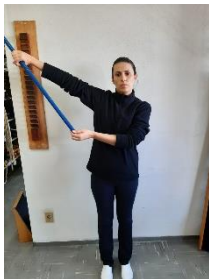
1 - Em pé segurando um bastão com braços esticados. Eleve o bastão para cima.



5 - Exercícios Pendulares: Fique em pé ao lado de uma mesa/cadeira e incline tronco para frente. Deixe o braço a ser exercitado bem relaxado. Faça movimento para frente para trás, para um lado e outro e circular (mexer o doce). Repita 10 vezes.



8 - Fique de pé ou sentado com o braço esticado ao longo do corpo. Devagar levante o braço em direção ao ombro oposto e empurre o cotovelo com a outra mão. Manter por 30 segundos. Repita 3 vezes.



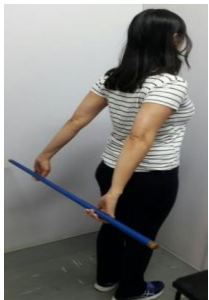
2 - Em pé segurando o bastão com os braços esticados. Eleve o bastão para um lado e para o outro.



6 - De frente para parede, braços esticados subir descer os dedos. Repita 10 vezes.



9 - Alongamento: Fique em pé ou sentado com braço atrás da cabeça. Devagar empurre o cotovelo para trás com a outra mão. Manter 30 segundos. Repita 3 vezes.



3 - Fique em pé segurando um bastão com os braços esticados para trás e mão voltada para cima. Devagar afaste o bastão do tronco com os braços esticados.



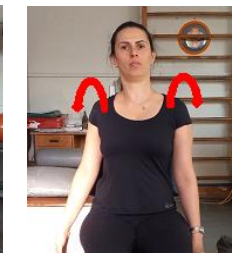
7 - Com a mão apoiada na parede, braços esticados de lado subir descer os dedos. Repita 10 vezes.



10 - Levante e abaixe os ombros. Repita 10 vezes



4 - Em pé segurando o bastão com os braços esticados. Eleve o bastão para o lado e para cima.



11- Rode os ombros para frente e depois para trás. Repita 10 vezes