

# MOBILIDADE ARTICULAR



UM PASSO PARA UMA SAÚDE MELHOR



HENRI HENELL

# PREFÁCIO

Nosso corpo é como o motor dos carros - não funciona sem lubrificação. Começar seus dias com exercícios de Mobilidade Articular (Joint-Mobility) é possível até enquanto espera seu café ser preparado. Você estará preparado para enfrentar os desafios que o dia pode trazer.

Neste livreto você encontrará simples e rápidos exercícios que podem fazer o seu dia ser melhor e mais fácil.

Faça cada exercício-tarefa 5 vezes em cada direção, em um ritmo suave e harmonioso. É melhor fazer os exercícios em pé. Você também pode realizar os exercícios enquanto está sentado ou deitado.

É importante se mover além da dor e não atrás da dor. Espero que você aproveite esse livreto!

Lærdal Janeiro 2018

Henri Henell  
Physical Therapist  
[www.henrihenell.com](http://www.henrihenell.com)

Tradução por Renato Vilella.  
Fisioterapeuta  
+55 (31) 9 8835-3246

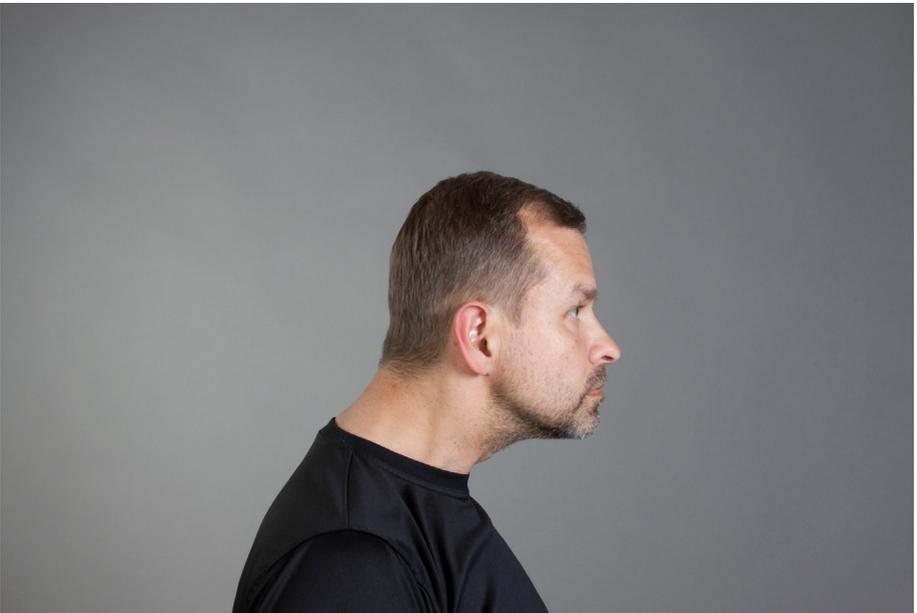
# CERVICAL

- Gire a cabeça de um lado para o outro



# CERVICAL

- Empurre sua cabeça para frente e para trás



# CERVICAL

- Mova sua cabeça de um lado para o outro



# CERVICAL

- Leve sua orelha em direção aos ombros



# CERVICAL

- Coloque seu queixo encostado no peito
- Incline sua cabeça para trás



# OMBROS

- Realize círculos com seu ombro
- Faça a mesma coisa na direção oposta



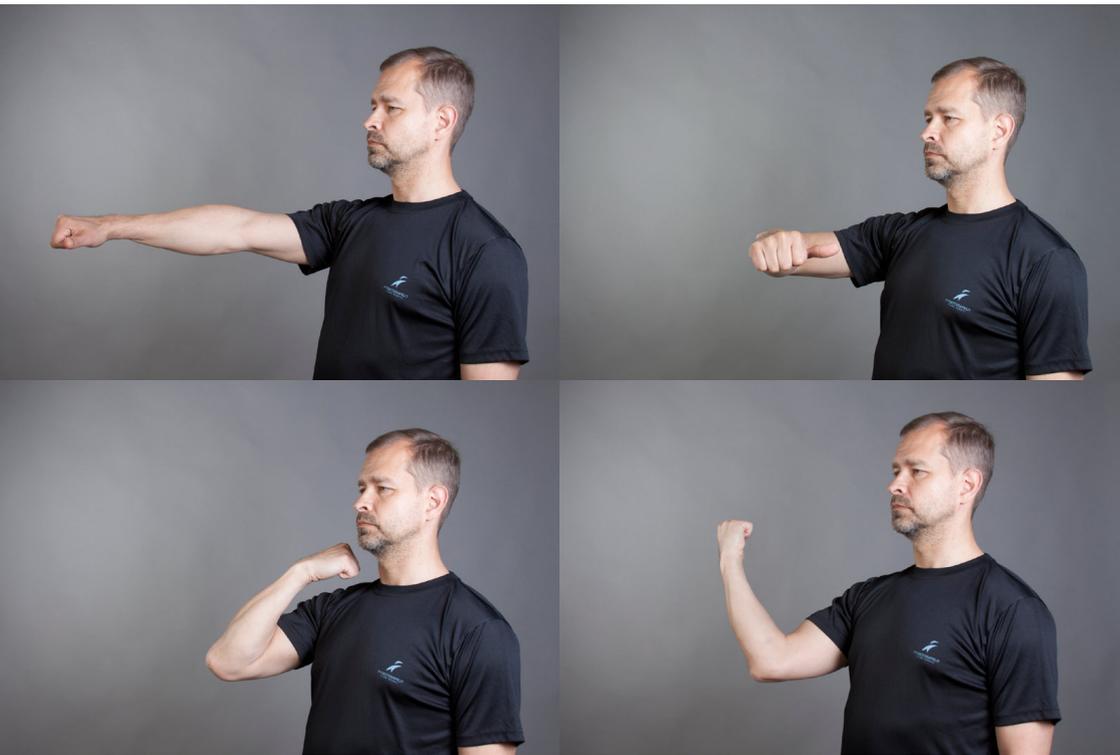
# OMBROS

- Estique seus braços para os lados
- Leve o ombro para cima e balance seus braços
- Dobre seus joelhos e incline-se
- Estique os braços e faça para o lado inverso



# COTOVELOS

- “O Mochileiro”
- Estique seu braço
- Leve o seu braço (realizando uma rotação) por baixo do seu queixo e repita
- Faça na direção oposta



# PUNHOS

- Mova seu punho para cima e para baixo
- Vire seu punho de um lado para o outro



# DEDOS

- Gire seus dedos, um a um, em círculos.
- Faça nos sentidos horário e anti- horário.



# TRONCO

- Inspire - Empurre o peito para frente
- Expire - Empurre o peito para trás



# TRONCO

- Estique os braços ao lado do corpo
- Mova seu tronco de um lado para o outro



# COLUNA LUMBAR

- Incline-se para trás
- Dobre seus joelhos e agache para se sentar



# QUADRIS

- Balance sua perna para frente e para trás
- Balance sua perna de um lado para o outro
- Repita com a outra perna



# QUADRIS

- Estique sua perna
- Rode sua perna para uma direção e para a outra



# JOELHOS

- Levante sua coxa até um ângulo de 90°
- Estique e dobre o joelho



# JOELHOS

- Levante sua perna em um ângulo de 90°
- Gire sua perna para dentro e para fora



# TORNOZELOS

- Estique seu tornozelo para cima e para baixo



# TORNOZELOS

- Gire seu tornozelo para dentro e para fora



Desenhado por Juho-Taneli Henell

[www.juho.no](http://www.juho.no)

Tradução por Renato Vilella.

Fisioterapeuta

+55 (31) 9 8835-3246