

## QUARTO

- Dobre os cotovelos segurando os pesos e cruze os braços expirando;
- Volte à posição de partida inspirando.



## QUINTO

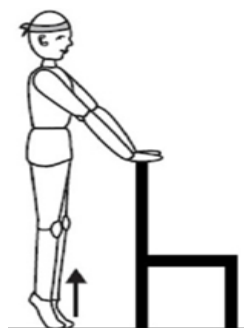
- Estique um joelho expirando;
- Volte lentamente a pousar o pé no chão inspirando.



## EXERCÍCIOS SEM PESOS

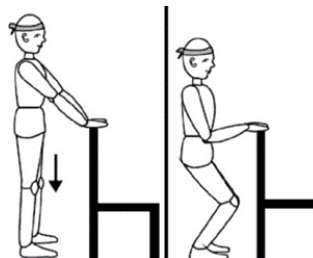
### PRIMEIRO

- Apoie-se numa cadeira e coloque-se em bicos de pés expirando;
- Volte a pousar os calcanhares no chão inspirando.



## SEGUNDO

- De pé, dobre os joelhos expirando;
- Volte a esticar os joelhos inspirando.



## TERCEIRO

- De pé, levante a perna para o lado expirando;
- Volte a pousá-la ao lado da outra inspirando.



**REPITA 10 VEZES CADA UM  
DESTES EXERCÍCIOS**

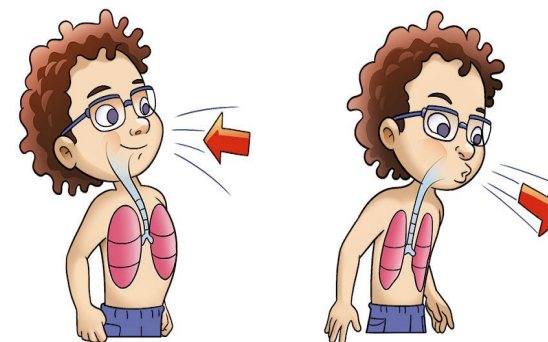
#### USF ALPENDORADA

Rua Prof. Raul Gonçalves Soares, nº 215  
4575-029 Alpendorada e Matos  
Telefone: 255 618 020  
E-mail: usf.alpendorada@arsnorte.min-saude.pt

#### POLO DE TABUADO

Rua Dr. Amadeu da Encarnação, nº 373  
4635-485 Tabuado  
Telefone: 25553178  
E-mail: usf.tabuado@arsnorte.min-saude.pt

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



USF Alpendorada | Tabuado  
2019

## EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

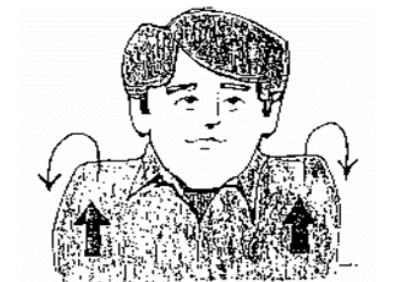
### PRIMEIRO

- Flita o pescoço expirando;
- Inspire voltando a posição direita.



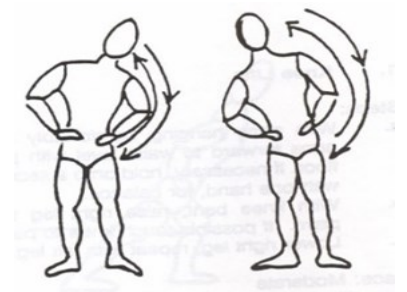
### SEGUNDO

- Gire os ombros em círculos com suavidade, respirando de forma rítmica.



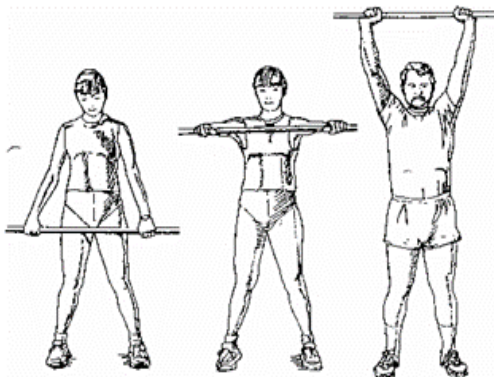
### TERCEIRO

- Incline o tronco para o lado inspirando;
- Volte à posição de tronco direito expirando.



## QUARTO—EXERCÍCIO COM BASTÃO

- Eleve os braços levantando o bastão e inspirando;
- Expire voltando a posição de partida;
- Se for difícil elevar o bastão acima da cabeça, leve-o apenas até a altura dos ombros.



## QUINTO

- Marche no lugar sem pressas mantendo a respiração.



**REPITA 10 VEZES CADA UM  
DESTES EXERCÍCIOS**

## EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

### EXERCÍCIOS COM PESOS

Inicie com pesos de 0,5 kg

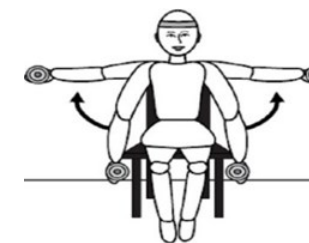
### PRIMEIRO

- Levante um peso à altura dos ombros expirando;
- Volte à posição de partida (braços para baixo) inspirando.



### SEGUNDO

- Levante um peso à altura dos ombros pelo lado (abrindo os braços) e expirando;
- Volte à posição de partida, inspirando.



### TERCEIRO

- Dobre os cotovelos, levando o peso ao ombro e expirando;
- Volte à posição de partida inspirando.

