

Alongamentos

Coluna Ativa





Coluna Ativa



Conteúdo

01

Quiropraxia e
treinamento
funcional

02

Alongamentos
como fazer?

03

Alongamentos
Lombares

04

Alongamentos
Cervicais

05

Rolinho dicas

06

Planejamento
Semanal



Bem vindo

PORQUE ESSE E-BOOK SERÁ IMPORTANTE
PARA VOCÊ?

O tratamento quiroprático ou o exercício físico realizado em nossa clinica ocupa apenas uma hora do seu dia de alguns dias da sua semana, ou seja, é necessário que você tenha cuidados além do espaço de nossa clinica.

Neste e-book você ira encontrar dicas e orientações para sua coluna e seu corpo se manterem mais saudáveis a semana toda.



Sobre nós



Coluna Ativa

A clínica Coluna Ativa chega com um novo conceito sobre saúde da coluna em seu histórico conta com +15.000 atendimentos já realizados.

Com um sistema baseado na Quiropraxia dos EUA, traz para todos qualidade de vida. Com tratamentos da coluna através da Quiropraxia e treinamento funcional, onde ele proporciona alongamentos, mobilidade e fortalecimento, trazendo saúde através do movimento.

Muitas pessoas sofrem com dores na coluna, articulações, problemas posturais e fadiga muscular, a quiropraxia surge como uma ferramenta para tratar essas disfunções aliada ao exercício trazendo resultados mais rápidos e duradouros.



■ Dor no pescoço

■ Dores de cabeça

■ Dor lombar

■ Má Postura

■ Nervo ciático

■ Dores nas articulações

Ao longo da nossa carreira já tratamos pessoas com diversos tipos de dores na coluna, que as impediam de viver plenamente, como se abaixar e pegar seus filhos e netos no colo. Por isso dizemos que tratamos pessoas e não apenas colunas.



A dor te impede de viver?

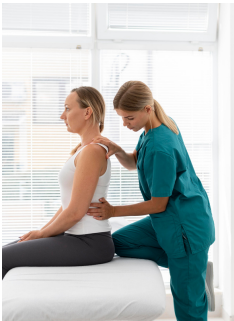
01

Quiropraxia e
Treinamento
Funcional

Quiropraxia

A quiropraxia é uma área da saúde com graduação de 5 anos e especializada no alinhamento do corpo, focada principalmente na coluna vertebral.

Os procedimentos realizados são seguros e nada invasivos. Nosso principal procedimento é o ajuste quiroprático, este é realizado em conjunto com outras técnicas como a liberação miofascial, entre outros.



Treinamento Funcional

É uma classificação de exercícios que envolvem treinar o corpo para desenvolver capacidades funcionais necessárias às atividades da vida diária, como saltar, agachar, empurrar, puxar, correr, levantar e arremessar.

Além disso, trabalha fortalecimento, mobilidade e alongamento trazendo uma melhora não somente estética, mas postural e da saúde da coluna também.



02

Alongamentos
Como fazer?

Saiba como realizar os alongamentos ensinados nesse E-BOOK com total segurança.

O que você não sabe é que alongamentos em casa podem ajudar a aliviar suas dores, melhorar sua postura, flexibilidade e ainda ajudar na sua circulação.

NESSE E-BOOK VAMOS LHE ENSINAR FAZER ALONGAMENTOS EM CASA PARA TER SUA COLUNA ATIVA.



**Alongamentos
Como fazer?**



Iniciante

- ➡ Você pode manter a posição de alongamentos de 15 a 20 segundos.
- ➡ Pode descansar fazendo um intervalo de 10-15 segundos.
- ➡ Repita de 2-3x os alongamentos.
- ➡ Use um nível de alongamento baixo no qual não sinta dor, mas o músculo alongar de forma segura.
- ➡ Repita de 2-3x por semana.

Intermediário

- ➡ Você pode manter a posição de alongamentos de 40 a 60 segundos.
- ➡ Pode descansar fazendo um intervalo de 10-15 segundos.
- ➡ Repita de 2-3x os alongamentos.
- ➡ Use um nível de alongamento médio no qual sinta um desconfortos suportável, mas o músculo alongar de forma segura.
- ➡ Repita de 2-3x por semana.

03

Alongamentos lombares



Lombar

Uma das maiores queixas na clínica é a dor nessa região, nesse guia vamos lhe ajudar a amenizar isso, seguindo esse alongamentos apenas alguns minutos do seu dia.

A causa da dor lombar geralmente está associada à sedentarismo e má postura, por isso vamos tornar essa COLUNA ATIVA.

Vamos começar

Alongamento em Pé

01



Mantenha a coluna reta, mas procure estar relaxado. Deixe os braços e as mãos ao lado do corpo. Respire fundo para ajudar a oxigenar os músculos.

02



Deixe o tronco cair para a frente, mas devagar. Permita que seus braços relaxem, como se estivessem soltos.

03



Mantenha a posição por dez segundos. Você vai sentir a parte inferior das costas começando a alongar. Pode dar vontade de tentar tocar os pés durante esse alongamento. Resista à tentação.

04



Levante o tronco devagar, deixando o mesmo reto novamente. Comece a inclinar-se para trás pouco a pouco. Um truque para ajudar a manter o equilíbrio é dobrar um pouco os joelhos.

01



Mantenha a coluna reta, mas procure estar relaxado. Coloque a mão na região do quadril atrás das costas.

02



Incline-se para trás devagar, apoiando as mãos nos quadris. Evite inclinar-se a ponto de sentir dor.

03



10 Sec

Mantenha esta posição por dez segundos. Você vai sentir sua região lombar e/ou a frente de seus quadris se alongando um pouco.

04



Com cuidado, volte à posição inicial. Repita estes alongamentos 2 ou 3 vezes ou conforme o necessário.

Alongamento deitado

01



Deite-se de barriga para cima sobre um piso acarpetado ou colchonete. Flexione os joelhos e mantenha os pés apoiados no chão.

02



Mantendo a perna dobrada, traga lentamente uma das coxas na direção do seu peito. Segure a perna com ambas as mãos embaixo do joelho. Com cuidado, puxe a perna em direção ao seu corpo.



30 Sec

03



Mantenha a perna contra seu peito durante cerca de 30 segundos.

Deixe a outra perna em uma posição confortável – estendida no chão ou com o joelho flexionado.



2-3 Times per Leg

04



Leve a perna de volta à posição de descanso e repita o alongamento com a outra perna. Faça o exercício 2 ou 3 vezes para que o alongamento seja completo.

01



Fique de quatro em um colchonete. Forme um ângulo reto com os braços e coxas em relação ao tronco. Não deixe os joelhos deslizarem para trás como quando se faz flexões.

02



15-30 Sec



Respire profundamente, arqueando as costas como se fosse um gato se alongando. Mantenha essa posição por quinze a trinta segundos.

03



Retorne com cuidado à posição de descanso. Deixe que seu tronco se curve um pouco para baixo, com a barriga em direção ao chão. Mantenha essa posição por quinze a trinta segundos, sentindo a parte inferior das costas se alongando.

04



Repita quantas vezes precisar. Em média, um alongamento na posição de gato e camelo costuma ter de 2 a 4 repetições.

Posições de Ioga

Escolha a pose adequada para o seu caso. Há uma grande variedade de poses de ioga que alongam a região lombar. A maioria delas é segura para quem não tem problemas ortopédicos.

Porém, se você já tem uma lesão nas costas deve ter mais cuidado. Caso fique em dúvida, ou sinta algum desconforto não faça. Confira logo abaixo algumas poses de ioga que trabalham a região lombar:



01

Experimente o cachorro olhando para baixo. Esta posição é conhecida por ser um ótimo alongamento para o corpo todo, além de fortalecer a musculatura central do tronco. Outra vantagem é que este exercício proporciona o alongamento dos músculos extensores da parte de trás. Esse grupo muscular ajuda a sustentar a parte inferior das costas e a dar estabilidade para a coluna.



20-30 Sec



02

Experimente a posição da criança. Ela trabalha bastante a flexibilidade das costas, além de ser um alongamento fantástico para os quadris, ombros e peito.



15-30 Sec



03

Experimente a posição da serpente. Ela permite que você tenha total controle sobre a intensidade do alongamento. Além disso, proporciona o fortalecimento da musculatura das costas.

04

Alongamentos Cervicais

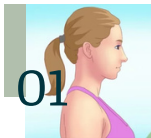


Cervical

A Famosa dor no pescoço tem incomodado cada dia mais devido a má postura do nosso dia e ao uso excessivo de telas, passamos a maior parte do tempo olhando pra baixo. Falta de Ergonomia, má postura e desalinhamentos da coluna podem afetar essa região. Vamos buscar amenizar essas dores Tornando sua COLUNA MAIS ATIVA.

Vamos começar

Alongando o pescoço



Mantenha uma boa postura ao sentar ou ficar de pé. Alongue-se de pé, com os pés espaçados, ou sentado em uma cadeira com encosto reto com os joelhos dobrados em 90° e as mãos nas coxas. As costas não devem tocar o encosto da cadeira. Em qualquer uma das posições, alinhe os ombros com os quadris e com as orelhas.



Abaixe o queixo. Leve o queixo na direção do peito para alongar a parte de trás do pescoço. Mantenha a posição por 20 segundos e relaxe.



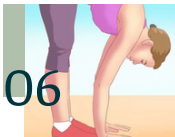
Incline o queixo para cima. Aponte-o para o teto para alongar a parte frontal do pescoço. Após 20 segundos, relaxe.



Alongue na direção dos ombros. Mantenha os ombros estáveis e incline a orelha direita na direção do ombro enquanto mantém a cabeça virada para frente. Mantenha a posição por 20 segundos e incline a cabeça para o outro lado.



Vire a cabeça para os lados. Gire o pescoço para a direita, olhando diretamente sobre o ombro direito (o máximo que conseguir sem dor). Mantenha a posição por 20 segundos, relaxe e inverta-a. Olhe para o lado esquerdo por mais 20 segundos e relaxe.

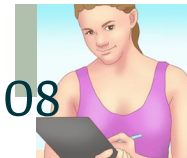


Experimente pendurar a cabeça para aliviar uma rigidez média. Esse exercício é menos comum e não é recomendado para pessoas com problemas sérios no pescoço, mas ele pode ajudar dores leves ao aliviar a pressão na coluna causada pelo peso da cabeça.



Repita os alongamentos diariamente. Uma ou duas sessões ao dia costumam ser suficientes.

Faça-o lentamente ou consulte um médico se desejar aumentar a frequência. Em alguns casos, o excesso de alongamentos pode ser prejudicial.



Monitore o progresso. Pare de se alongar diariamente quando os músculos não estiverem mais rígidos; alongue-se de duas a três vezes por semana a partir desse momento.

Alongamentos específicos



01

Alongue os músculos do peito e dos ombros. Os problemas no pescoço costumam afetar tais regiões, principalmente quando estão relacionados à má postura. Levante os cotovelos até a altura dos ombros, com os antebraços levantados. Apoie os antebraços contra as duas paredes. Incline-se até sentir o alongamento no peito e nos ombros.



02

Alongue os músculos escalenos, incline a orelha esquerda na direção do ombro do mesmo lado. Alongue-se mais levantando o queixo levemente e girando a cabeça na direção do ombro esquerdo. Mantenha a posição por 30 a 60 segundos e repita-a no outro lado.



03

Alongue o trapézio, leve o queixo na direção do peito. Coloque a mão esquerda sobre a cabeça e empurre-a levemente na direção do ombro esquerdo. Para melhorar o exercício, incline levemente o tronco para a esquerda. Mantenha a posição por um minuto e repita-a do outro lado.



04

Alongue o levantador da escápula vire a cabeça para o lado oposto à parede e abaixe o queixo. Você deve sentir um leve puxão na parte de trás do pescoço. Utilize a mão livre para afastar a cabeça da parede. Mantenha a posição por 30 a 60 segundos e inverta os lados.

05

Rolinho Dicas

1-CERVICAL



2-OMBROS



3-LOMBAR



4-COLLUNA



5-POSTURA



Rolinho

O rolinho é um produto com diversas finalidades, mas principalmente para a manutenção das curvaturas da nossa coluna vertebral.

Uso de 10-20 minutos dia

- Alongamento
- Relaxamento
- Melhora da postura*
- Descompressão das vertebrae
- Alívio das dores

06

Planejamento Semanal

Planeje sua semana



Lembre-se de organizar seu tempo.



Não adianta fazer 1 vez e não realizar mais os alongamentos.



Tire um tempo da sua semana para realizar seus alongamentos.



Não deixe para amanhã.



Eles só funcionaram se você realizá-los com constância.



Não faça com pressa, lembre-se organize seu tempo



Lembre-se de todos os benefícios. Você é sua maior prioridade.



Não realize os movimentos de forma incorreta, preste atenção nas instruções, estamos aqui para ajudar.

Alongamentos Semanais

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SAB

DOM



Obrigado!



Nos siga no
Instagram

@coluna.ativa



Coluna Ativa