

13

Em pé ou sentado, pés paralelos, pernas ligeiramente flexionadas. Incline lentamente o tronco para frente com o objetivo de tocar o chão com as mãos. Mantenha por 30 segundos e volte gradativamente à posição inicial.



16

Em pé com apoio extra e pés unidos, flexione uma perna para trás e com uma das mãos segure o pé. Mantenha os joelhos alinhados, mantendo-se na posição por 30 segundos. Repita, trocando de perna.



14

Em pé ou com apoio extra, pés unidos. Coloque uma perna para frente e alongue a perna de trás sem elevar os calcanhares do chão. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos e repita com a outra perna.



17

Dois a dois, um de frente para o outro de mãos dadas, pernas afastadas. Transfira o peso do corpo para uma das pernas, flexionando o joelho da perna transferida e estendendo a outra. Após 30 segundos, transfira o peso para a outra perna.



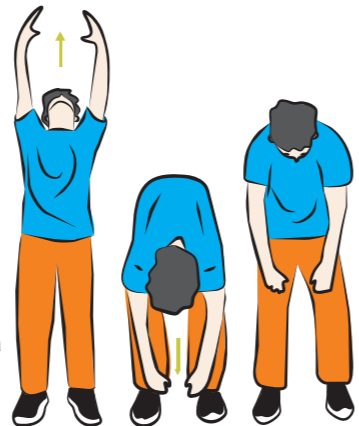
15

Em pé ou sentado, uma perna na frente da outra. Estenda a perna da frente, flexionando a perna de trás. Flexione o tronco, levando o braço do mesmo lado ao encontro do pé. Mantenha-se assim por 30 segundos. Repita, invertendo a perna.



18

Em pé, pés paralelos e pernas ligeiramente afastadas. Inspire lentamente, elevando lateralmente os braços acima da cabeça. Expire, soltando os braços para frente do corpo, relaxando ombro, pescoço e coluna. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita o exercício.



O SESC NO PARANÁ

CURITIBA

SESC ÁGUA VERDE
Av. República Argentina, 944
Tel. (41) 3342-7577
SESC CENTRO
Rua José Loureiro, 578
Tel. (41) 3233-7422
SESC DA ESQUINA
Rua Visconde do Rio Branco, 969
Tel. (41) 3304-2222
SESC EDUCAÇÃO INFANTIL
Av. Sete de Setembro, 3219
Tel. (41) 3323-7947

SESC ODONTOLOGIA
Rua Pedro Ivo, 755
Tel. (41) 3222-4053
SESC PORTÃO
Rua João Bettega, 770
Tel. (41) 3329-9999
SESC TURISMO SOCIAL
Rua Visconde do Rio Branco, 969
Tel. (41) 3304-2204
SESC PAÇO DA LIBERDADE
Praça Generoso Marques, 189
Tel. (41) 3234-4200

OUTRAS LOCALIDADES

SESC APUCARANA
Rua São Paulo, 150
Tel. (43) 3422-1323
SESC CAIOBÁ - Centro de Turismo e Lazer
Rua Dr. José Pinto Rebelo Júnior, 91
Tel. (41) 3453-2234
SESC CAMPO MOURÃO
Av. João Bento, 2020
Tel. (44) 3525-1060
SESC CASCAVEL
Rua Carlos de Carvalho, 3367
Tel. (45) 3225-3828
SESC COLOMBO
Rua Dorval Cecon, 664 - 2º piso Colombo Park Shopping
Tel. (41) 3675-8201

SESC CORNÉLIO PROCÓPIO
Av. Nossa Senhora do Rocio, 696
Tel. (43) 3904-1600
SESC CORNÉLIO PROCÓPIO - Esporte
Rua Minas Gerais, 791
Tel. (43) 3904-1615
SESC FOZ DO IGUAÇU
Av. Tancredo Neves, 222
Tel. (45) 3576-1300
SESC FRANCISCO BELTRÃO
Rua Júlio Assis Cavalheiro, 2121
Tel. (46) 3524-2627
SESC GUARAPUAVA
Rua Comendador Norberto, 121
Tel. (42) 3623-4263
SESC IVAIPORÁ
Rua Santa Catarina, 820
Tel. (43) 3472-0607
SESC JACAREZINHO
Rua Coronel Cecílio Rocha, 311
Tel. (43) 3527-1232
SESC JACAREZINHO - Esporte
Av. Pres. Getúlio Vargas, 327
Tel. (43) 3527-1232
SESC LONDRINA
Rua Fernando de Noronha, 264
Tel. (43) 3378-7800

SESC LONDRINA AEROPORTO
Rua Vasco Cinquini, 429
Tel. (43) 3378-7870
SESC MARECHAL CÂNDIDO RONDON
Rua 12 de Outubro, 1700
Tel. (45) 3909-1000
SESC MARINGÁ
Rua Lauro Eduardo Werneck, 531
Tel. (44) 3262-3232
SESC PALMAS
Rua Dr. Bernardo Ribeiro Vianna, nº. 903 - 1º andar
Tel. (46) 3262-6611
SESC PARANAGUÁ
Rua Dr. Roque Vernalha, 11
Tel. (41) 3423-3200
SESC PARANAÍ
Rua Edson Martins, 1760
Tel. (44) 3423-3132
SESC PARANAÍ - Complexo Esportivo
Rua Percy G. Cleves, s/nº
Tel. (44) 3446-7178
SESC PATO BRANCO
Av. Tupi, 405
Tel. (46) 3220-1750
SESC PONTA GROSSA
Rua Theodoro Rosas, 1247
Tel. (42) 3222-5432
SESC PONTA GROSSA - Esporte
Rua Dr. Joaquim de P. Xavier, s/nº
Tel. (42) 3224-7271
SESC SANTO ANTÔNIO DA PLATINA
Rua Rui Barbosa, 799
Tel. (43) 3534-0096
SESC TOLEDO
Rua São João, 7164
Tel. (45) 3378-3654
SESC UMUARAMA
Rua Domingos G. de Paula, 2700
Tel. (44) 3623-3536
SESC UNIÃO DA VITÓRIA
Rua Carlos Cavalcanti, 89 - 1º andar
Tel. (42) 3522-4332

Dia do Desafio

Você se mexe e o mundo mexe junto

26/05/2010



DICAS DE ALONGAMENTO

Registre a sua participação! Ligue:

0800 643 6690



SESC PARANÁ

PREFEITURA MUNICIPAL



PARTICIPE DESTA DESAFIO!

Realizado anualmente, sempre na última quarta-feira do mês de maio, o Dia do Desafio propõe que você mude sua rotina de atividades e pratique durante 15 minutos consecutivos qualquer tipo de atividade física. Neste dia, cidades do mundo todo participam de uma saudável competição para tentar mobilizar a maior porcentagem de pessoas em relação ao número oficial de habitantes.

Vale correr, pular corda, caminhar, alongar-se ou nadar. São várias atividades que podem ajudar você a sair da rotina, mas lembre-se: **Não faça atividades físicas em jejum, dê preferência a alimentos leves e capriche na hidratação, bebendo água ou sucos naturais.**

O que você está esperando? Vença este desafio e faça mais!

Consulte seu médico e um profissional de Educação Física e comece um programa regular de exercícios.

 **Dia do Desafio**
Você se mexe e o mundo mexe junto

Aqui vai uma dica para você participar: **ALONGAMENTO**

Os exercícios de alongamento servem para manter ou melhorar a mobilidade articular, diminuir as tensões musculares e melhorar a postura e ainda produzem uma sensação de bem-estar.

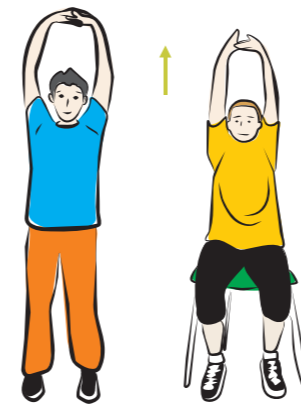
Concentre-se nos movimentos, expire e inspire suavemente. Faça os exercícios dentro de suas possibilidades.

Preste atenção na descrição e bom alongamento.

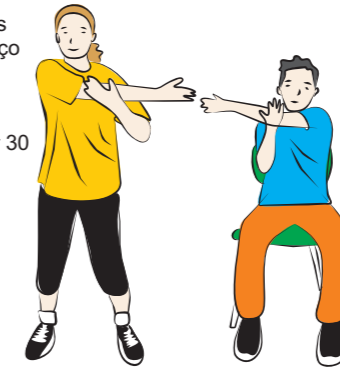
1 Em pé ou sentado, pés paralelos. Flexione lentamente o pescoço pra frente, mantendo-o estático durante 30 segundos. Lentamente repita o exercício, estendendo o pescoço para trás.



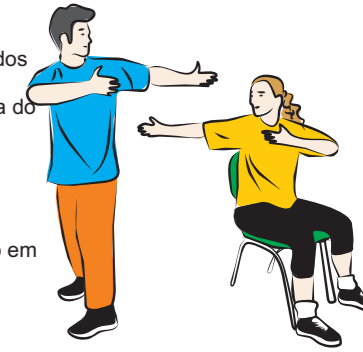
4 Em pé ou sentado, pés ligeiramente afastados. Entrelace os dedos e alongue os braços acima da cabeça com as palmas das mãos voltadas para o alto. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos.



7 Em pé ou sentado, pés paralelos. Cruze o braço sobre o peito. Com a outra mão, empurre o cotovelo para trás, mantendo-o assim por 30 segundos. Repita, invertendo os braços.



10 Em pé ou sentado, pés paralelos e pernas afastadas. Estenda um dos braços, flexione o outro, trazendo a mão na altura do peito. Mantenha os cotovelos na altura dos ombros e alterne o movimento, trocando o braço. Pescoço e tronco acompanham o cotovelo em extensão. Faça os movimentos por 30 segundos.



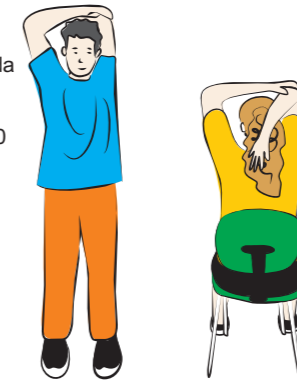
2 Em pé ou sentado, pés paralelos e pernas ligeiramente afastadas. Gire a cabeça lateralmente e a mantenha assim por 30 segundos de forma que o queixo fique na direção do ombro. Repita, invertendo o lado.



5 Em pé ou sentado, pés paralelos e ligeiramente afastados, apoie uma das mãos na cintura, eleve o braço contrário e incline o tronco lateralmente, mantendo assim por 30 segundos. Repita para o outro lado.



8 Em pé ou sentado, pés paralelos, com um dos braços flexionado atrás da cabeça e a outra mão apoiando no cotovelo, mantendo-o assim por 30 segundos. Repita, invertendo os braços.



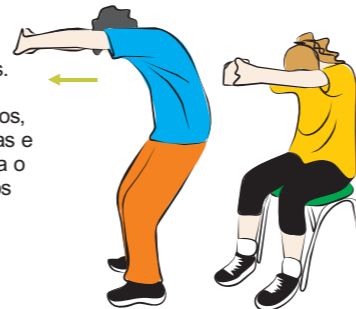
11 Em pé ou sentado, pés paralelos e braços para trás. Entrelace as mãos com os braços estendidos. Palmas das mãos voltadas para dentro. Mantenha essa posição por 30 segundos.



3 Em pé ou sentado, apoie a mão na cabeça, inclinando-a lateralmente, como se a orelha fosse tocar no ombro. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos e repita, invertendo o lado.



6 Em pé ou sentado, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas e joelhos pouco flexionados. Estenda os braços para frente na altura dos ombros, com as mãos entrelaçadas e ao mesmo tempo contraia o abdômen. O pescoço e os quadris acompanham o movimento. Mantenha-se nesta posição por 30 segundos.



9 Em pé ou sentado, pés paralelos, pernas afastadas e ligeiramente flexionadas. Estenda os braços acima da cabeça e eleve alternadamente, intensificando o alongamento. Faça os movimentos por 30 segundos.



12 Em pé ou sentado, pés paralelos, pernas ligeiramente flexionadas. Balance os braços ao longo do corpo para frente e para trás alternadamente. Faça os movimentos por 30 segundos.

