

Dia 1 · 5 minutos · faça agora

Deite-se na cama ou em um tapete confortável. Vá devagar: o objetivo de hoje não é alongar forte, e sim perceber como cada lado do seu corpo responde.

Antes de começar: se você tem prótese de quadril ou joelho, cirurgia recente ou dor que desce pela perna, converse com seu médico primeiro (detalhes na página 2).

1. Respiração confortável (1 minuto)



Deitada(o)



Ou sentada(o) em uma cadeira firme

Joelhos dobrados e pés apoiados. Uma mão no peito, outra na barriga. Inspire devagar pelo nariz e solte o ar sem forçar. Faça de 5 a 6 respirações. Não precisa encher o pulmão nem respirar "perfeito".

2. Joelho abraçado, um lado de cada vez



1. Deitada(o) de costas, joelhos dobrados e pés apoiados.
2. Segure atrás da coxa direita e aproxime a perna do peito, só até onde for confortável.
3. Fique 3 ou 4 respirações e volte o pé ao apoio.
4. Repita do outro lado. Depois repita tudo mais uma vez, direito e esquerdo.

Versão mais fácil: passe uma toalha atrás da coxa e segure as pontas, ou aproxime o joelho só alguns centímetros.

Mensagem do dia: hoje você não precisa vencer nenhum limite. Precisa apenas começar.

Terminou? Vire a página: falta só uma pergunta.

Antes, durante e depois

Converse com seu médico ou fisioterapeuta antes se você tem:

- prótese de quadril ou de joelho, ou cirurgia recente;
- fratura, queda ou trauma recente, ou osteoporose importante;
- hérnia com sintomas persistentes, gravidez ou dificuldade de equilíbrio;
- qualquer dúvida sobre sua capacidade de fazer os movimentos.

Pare e reavalie se sentir:

- dor aguda na virilha, quadril ou lombar · formigamento novo · dor que desce pela perna · tontura ou falta de ar incomum.

Este material tem finalidade educativa. Não oferece diagnóstico nem substitui avaliação ou tratamento de profissional habilitado.

Agora, uma pergunta só

Em qual lado você percebeu mais resistência ao aproximar o joelho?

- 1 Lado direito
- 2 Lado esquerdo
- 3 Os dois parecem iguais
- 4 Ainda não consegui perceber

Responda no WhatsApp só com o número

Eu leio e te digo o que isso significa para o seu Dia 2.