
COMO FAZER EM CASA OS EXERCÍCIOS

Adriano Rockland

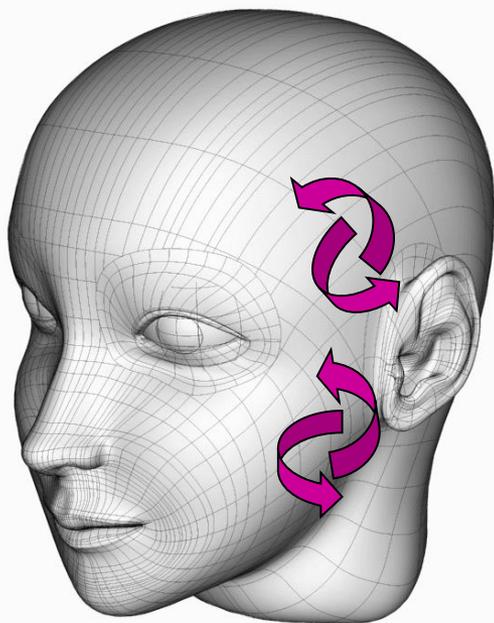


NÃO ESQUEÇA:

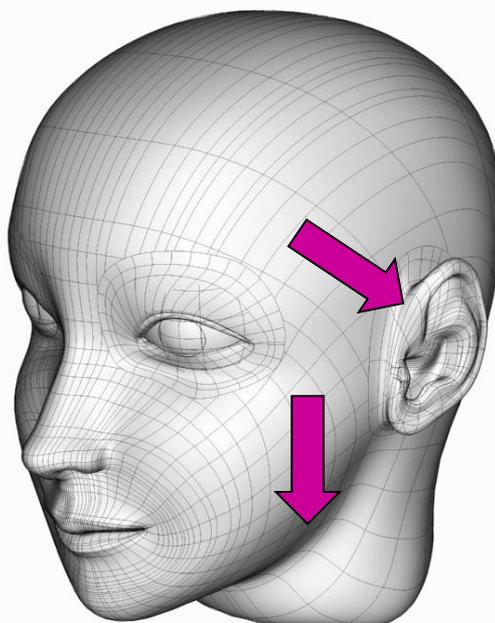
**→ PRIMEIRO APLICAR A
BOLSA TÉRMICA
DURANTE 20 MINUTOS**

**LEMBRE COMO EU FAÇO
NO GABINETE**

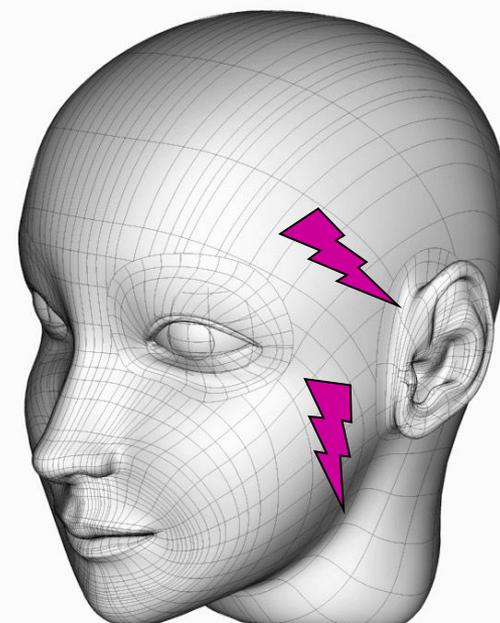
MANOBRAS DE RELAXAMENTO



Movimentos circulares



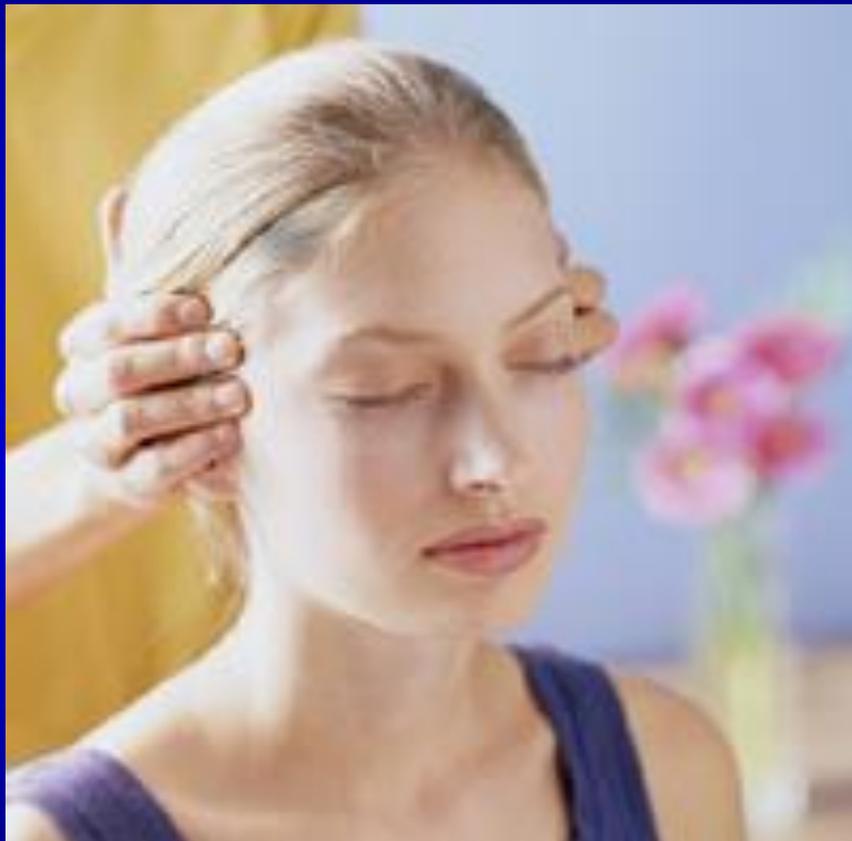
Movimentos retilíneos



Movimentos vibratórios

**LEMBRE COMO EU FAÇO
NO GABINETE**

EXEMPLOS:



**LEMBRE COMO EU FAÇO
NO GABINETE**

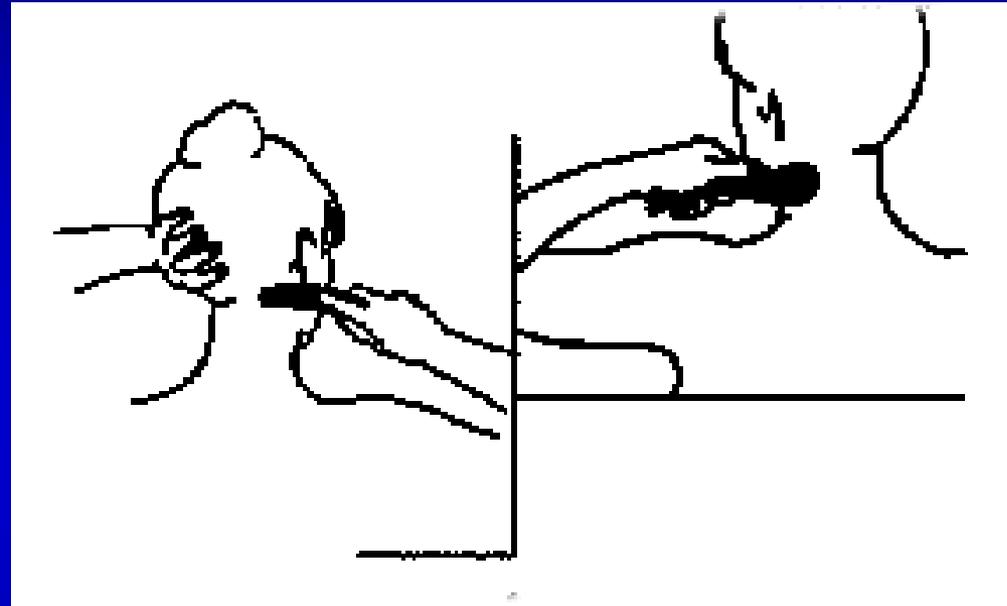


MANOBRAS DE RELAXAMENTO



**LEMBRE COMO EU FAÇO
NO GABINETE**

MANOBRAS DE RELAXAMENTO



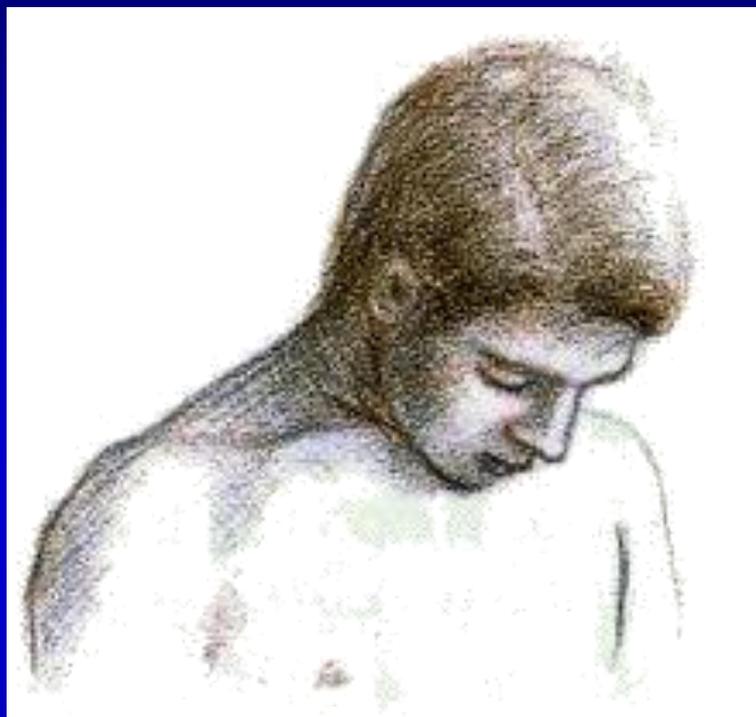
- ✦ Utilizar o vibrador realizando movimentos como na figura acima

MANOBRAS DE RELAXAMENTO

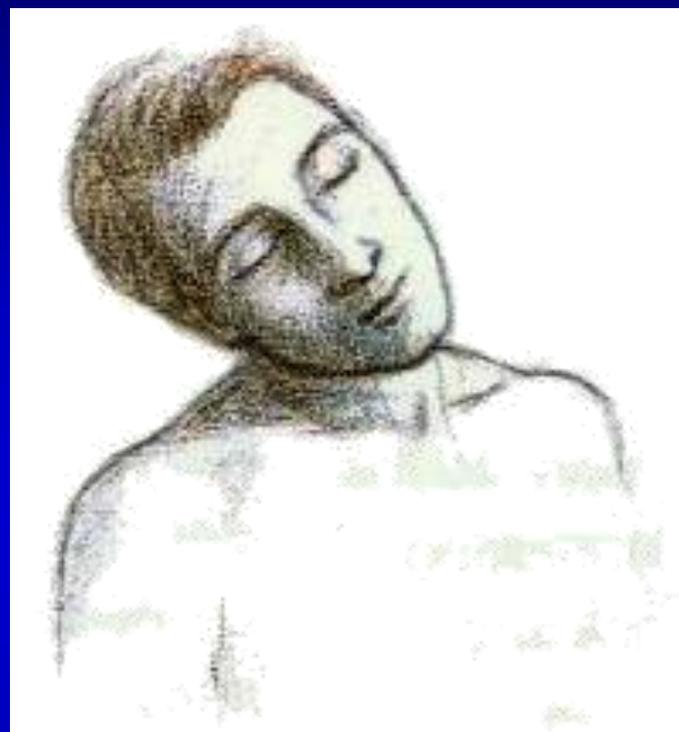
AUTO-MASSAGEM



ALONGAMENTO



✦ baixar a cabeça para frente até encostar o queixo no peito (fazer 5 vezes).



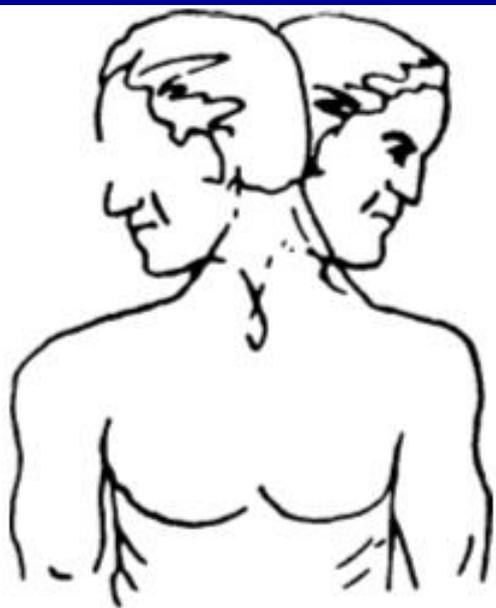
✦ inclinar a cabeça até encostar a orelha no ombro (fazer 5 vezes)

ALONGAMENTO



- ✦ baixar a cabeça para trás até encostar nas costas (fazer 5 vezes)

ALONGAMENTO

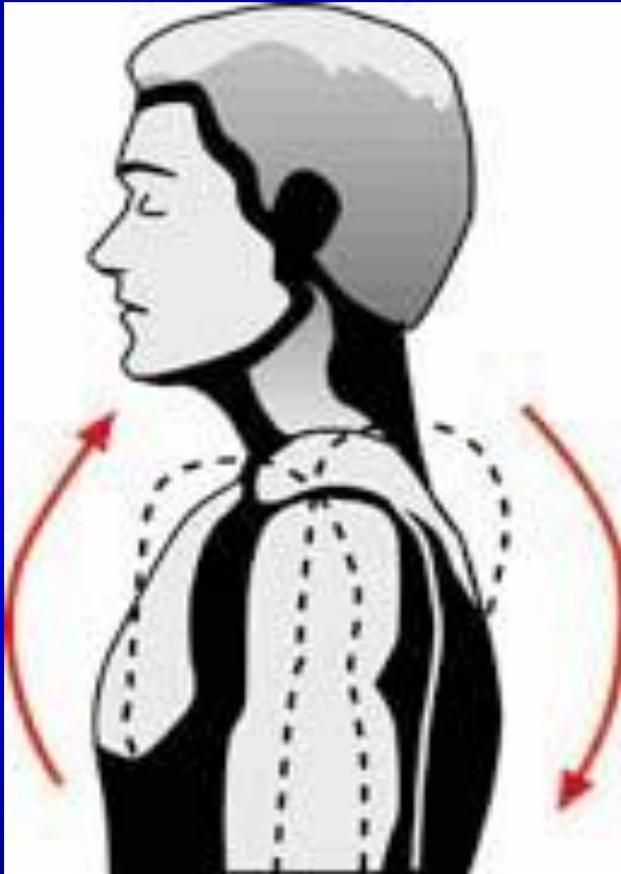


✦ Levar a cabeça para direita e depois para a esquerda sem mover os ombros

✦ Rode a cabeça lentamente sem mover os ombros



ALONGAMENTO - CINTURA ESCAPULAR



- ✦ Rodar os ombros para trás

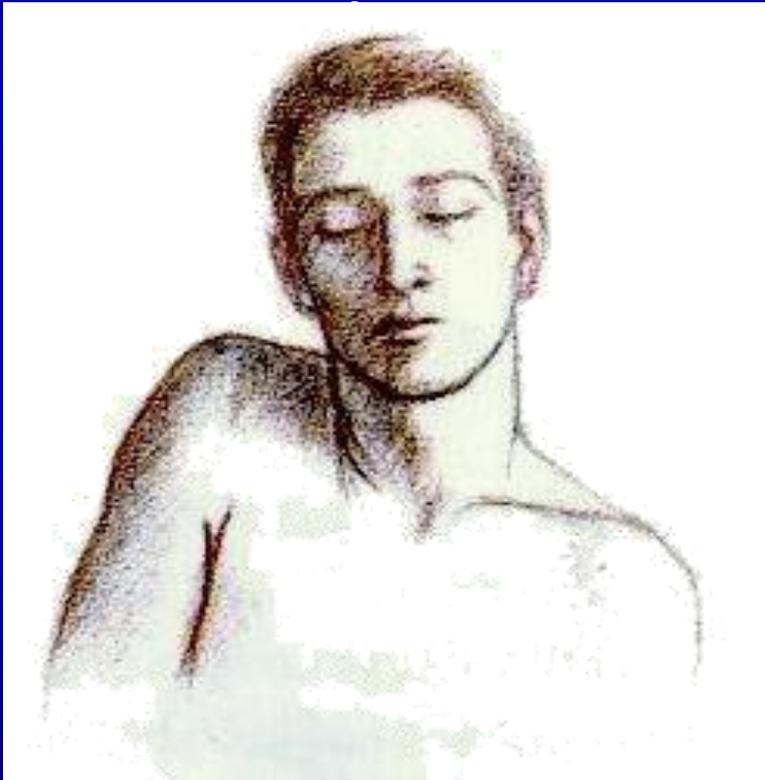
ALONGAMENTO



✦ No momento em que elevar, solicitar para que solte todo o peso dos braços na sua mão

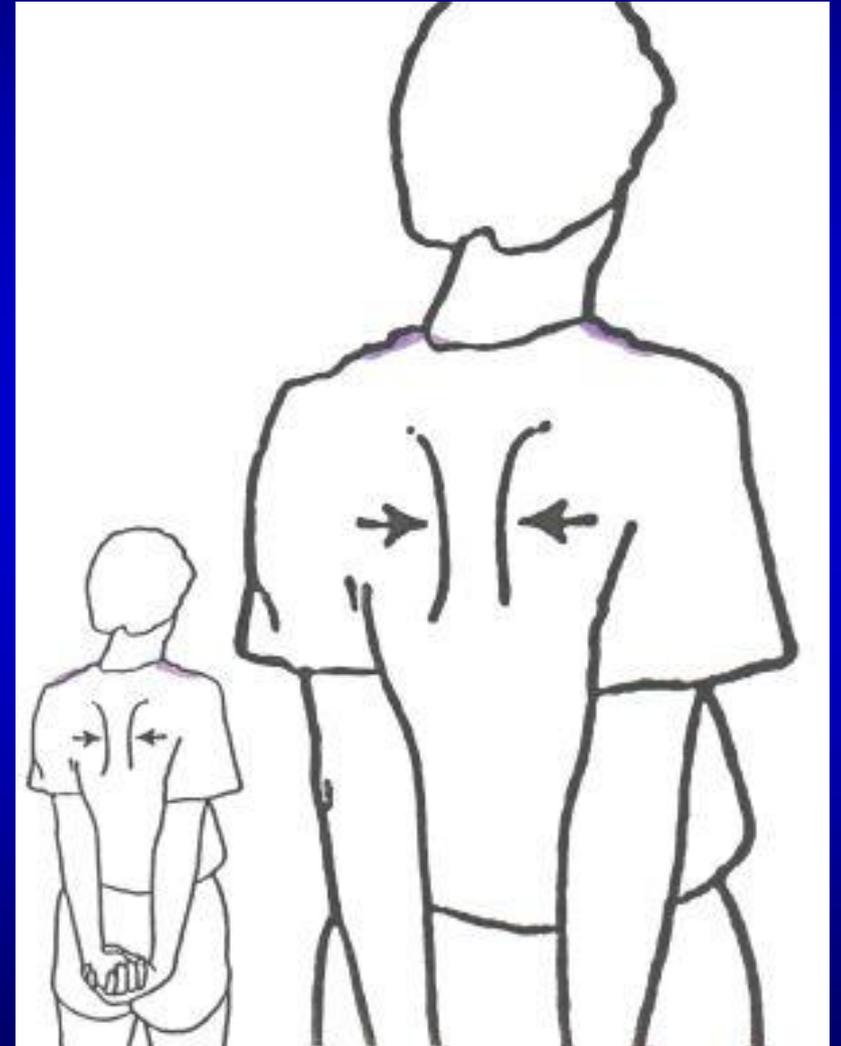
✦ Elevar os ombros em direção as orelhas, segurar e soltar

ALONGAMENTO - CINTURA ESCAPULAR



- ✦ elevar o ombro direito procurando encostá-lo na orelha, depois elevar o esquerdo (fazer 5 vezes)

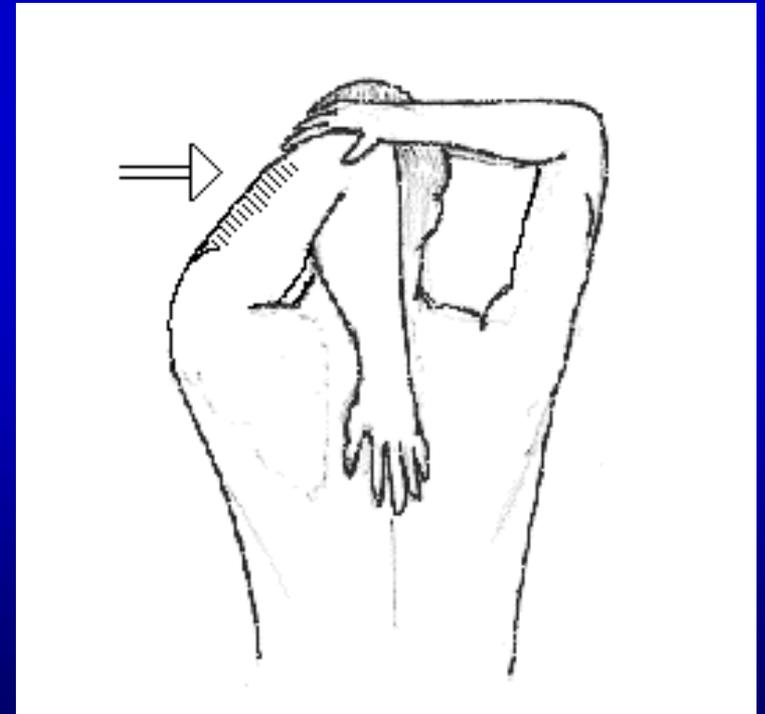
ALONGAMENTO



ALONGAMENTO



ALONGAMENTO - CINTURA ESCAPULAR



ADRIANO ROCKLAND