

### Clínica Escola de Fisioterapia - URICEPP

Rua Maranhão, nº 560, esquina com a rua Sergipe

Horário de funcionamento:

- Segunda a Sexta-feira: das 8h às 12h / das 13h30min às 17h30min

Fone: (054) 3520 9000 - Ramal 110

# Dicas para Prevenção de Lesões Músculo-esqueléticas



**CURSO DE  
FISIOTERAPIA**

**URI**  
**CAMPUS DE  
ERECHIM**

Av. Sete de Setembro, 1621 99700-000 - Erechim - RS  
Fone (54) 3520.9000 - Ramal 9042 - [www.uricer.edu.br](http://www.uricer.edu.br)



**FISIOTERAPIA**

**URI**  
**CAMPUS DE  
ERECHIM**

# 1º AQUECIMENTO

É importante realizar o aquecimento, antes de qualquer atividade física, pois este tem por objetivo aumentar a circulação sanguínea e a frequência cardíaca preparando o corpo e prevenindo lesões.

Pode ser realizado antes do alongamento, na forma de trote por um tempo de 10 minutos.



# 2º ALONGAMENTO

O alongamento deve ser realizado na musculatura envolvida na atividade física ou trabalho, sendo mantido por aproximadamente 30 segundos.

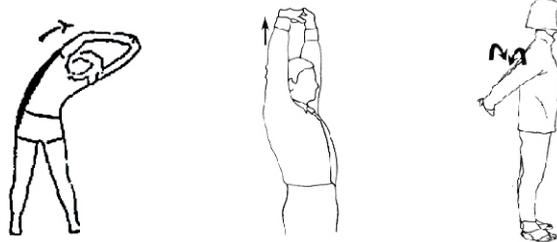
# 3º DURANTE A ATIVIDADE

Se caso sentir qualquer sinal de lesão, como fsgada ou dor: PARE!



# SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

Sugestões de alongamentos para manter o seu corpo flexível/saudável e prevenir algumas doenças músculo-esqueléticas.



(Continuação) ➡