

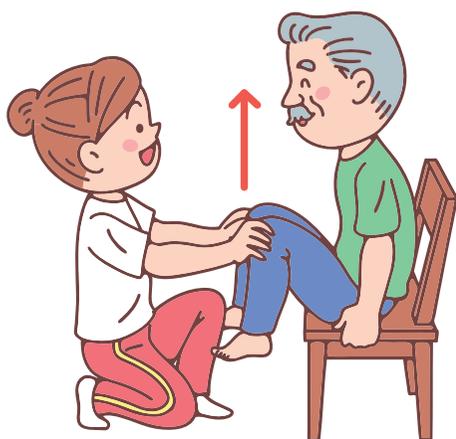


## Pode sentar e ficar em pé com assistência

### Para pessoas que gostariam de aliviar a condição da obstipação

Para atingir a posição de tensão ao excretar, você deve fazer força no seu abdômen para estabilizar a sua cintura. De maneira inconsciente, esse treinamento vai fortalecer o seu abdômen e ajudará a aliviar a obstipação.

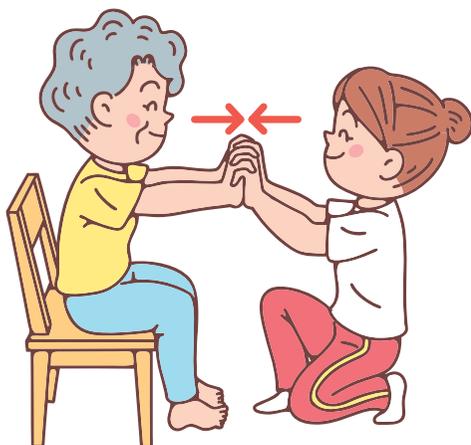
#### 1 Exercício de levantamento de joelho (10 vezes) Para melhorar o trânsito intestinal



Sente-se na cadeira e curve as suas costas. Dobre os joelhos e levante as pernas lentamente, então fique parado(a) por alguns segundos.

\*Fique parado(a) por 5 segundos, se isso for difícil, tentar levantar as pernas separadamente ou por um tempo mais curto de 2-3 segundos também é OK

#### 2 Exercício abdominal com força oposta Para fortalecer o músculo abdominal (5 segundos/vez, 5 vezes)



Sente-se na cadeira. Estique os dois braços e empurre-os um contra o outro por 5 segundos.

\*Não dobre os cotovelos.  
\*Não se incline para frente.  
\*Se você realizar esse exercício em uma cadeira de rodas, tome cuidado para não apoiar as costas na cadeira.