

# E-book

## “10 Alongamentos para Aliviar as Dores na Coluna”



# Introdução

Depois de um longo dia de trabalho, o corpo fala — e a coluna costuma ser a primeira a gritar.

Horas sentado, em pé ou em movimento constante acumulam tensão nos músculos das costas, ombros e pescoço. O resultado? Dor, rigidez e aquela sensação de cansaço que parece nunca passar.

Este guia foi criado para ser o seu momento diário de alívio e reconexão.

São apenas 10 minutos de alongamento, mas suficientes para liberar a tensão acumulada e devolver leveza ao corpo.

**⚠ Importante: este e-book gratuito é uma solução de alívio imediato — um primeiro passo essencial para cuidar da sua coluna.**

Se você deseja eliminar as dores de forma definitiva e reeducar o seu corpo para viver sem dor, o próximo passo é conhecer o método completo “**Coluna Sem Dor — O Método de 30 Dias**”.

# Por que sua coluna dói depois do trabalho?

A dor nas costas é uma das queixas mais comuns da vida moderna.

Ela surge principalmente por três motivos:

1. Posturas mantidas por muito tempo — ficar horas sentado ou em pé causa sobrecarga nas vértebras e músculos de sustentação.
2. Movimentos repetitivos e tensão emocional — o estresse físico e mental provoca contrações involuntárias.
3. Falta de alongamento e mobilidade — músculos encurtados puxam a coluna para fora do seu eixo natural.

Mas boa notícia: com apenas 10 minutos e movimentos simples, você pode aliviar a dor e restaurar o equilíbrio do corpo.

O segredo não é apenas descansar: é reeducar o corpo a se soltar, respirar e se mover de forma consciente.

# Como funciona o método dos 10 minutos

Este método foi criado com base em princípios de fisioterapia e mobilidade funcional.

A proposta é simples: 10 minutos, 10 alongamentos, 10 respirações conscientes.

- Cada movimento dura cerca de 1 minuto.
- O foco está em soltar a tensão muscular e reativar a circulação.
- O ritmo é leve, consciente e prazeroso.
- Pode ser feito em casa, no trabalho ou antes de dormir.

Mesmo que você nunca tenha alongado antes, este guia vai te conduzir passo a passo com segurança.

“Não deixe para depois, chega de sentir dor, separe apenas 10 minutos do seu tempo agora e de atenção para sua coluna.”

## Vamos começar?

# **Os 10 alongamentos na prática:**

## **1. Respiração de Alívio Lombar**

Objetivo: relaxar a musculatura profunda da lombar e soltar tensões acumuladas.

Como fazer:

- Deite-se de barriga para cima, em um local confortável.
- Apoie as mãos sobre o abdômen.
- Inspire pelo nariz, sentindo o abdômen subir.
- Expire lentamente pela boca, sentindo o corpo afundar no chão.
- Faça 8 a 10 respirações lentas e profundas.

Dica Biosalutte: imagine que a cada exalação, sua lombar se derrete no chão.



## 2. Postura do Gato e da Vaca

Objetivo: mobilizar a coluna e aliviar rigidez das costas.

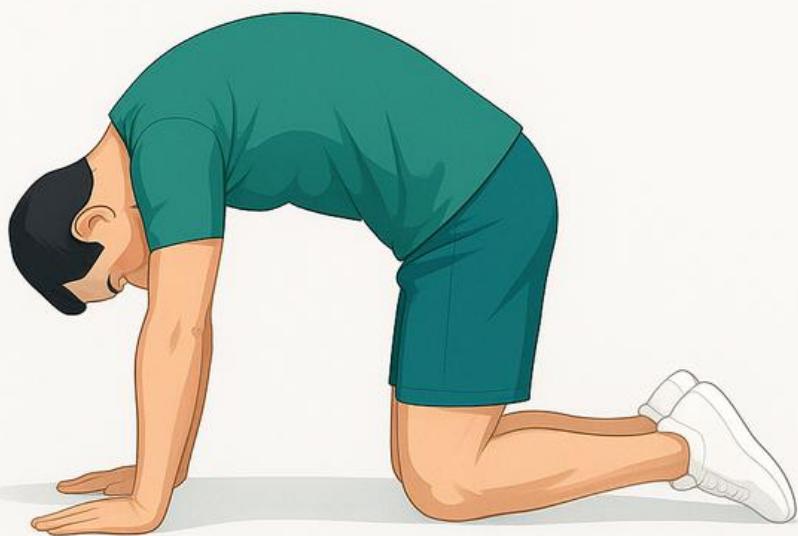
Como fazer:

- Fique em quatro apoios (mãos e joelhos no chão).
- Inspire e arqueie as costas (cabeça olhando para o umbigo).
- Expire e arredonde as costas (olhando levemente para frente).
- Movimente-se lentamente, acompanhando a respiração.
- Repita 8 a 10 vezes.

Dica Biosalutte: o movimento deve ser suave, sem dor  
— pense em “massagear” a coluna.



1



2



### **3. Alongamento do Piriforme (Alívio do Ciático)**

Objetivo: aliviar a pressão na lombar e no nervo ciático.

Como fazer:

- Deite-se de barriga para cima.
- Cruze o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo.
- Segure a parte de trás da perna esquerda e puxe suavemente em direção ao peito.
- Mantenha o alongamento por 20 segundos e troque de lado.
- Respire profundamente durante o movimento.

Dica Biosalutte: sente o alongamento no glúteo e quadril, sem forçar.



## 4. Joelhos ao Peito

Objetivo: descomprimir a lombar e soltar a região do quadril.

Como fazer:

- Deite-se de costas.
- Puxe os dois joelhos em direção ao peito.
- Abrace as pernas e relaxe os ombros.
- Balance o corpo levemente de um lado para o outro.
- Respire fundo por 1 minuto..

Dica Biosalutte: imagine que você está “espremendo” as tensões da lombar.



## 5. Torção Supina da Coluna

Objetivo: liberar a tensão nas vértebras e relaxar a musculatura lateral das costas.

Como fazer:

- Deite-se de costas.
- Dobre os joelhos e leve-os suavemente para o lado, mantendo os ombros no chão.
- Olhe para o lado oposto (de vagar).
- Respire fundo por 30 segundos e repita para o outro lado.

Dica Biosalutte: a torção deve ser leve, nunca forçada.



## 6. Alongamento do Peitoral na Parede

Objetivo: abrir o peito e aliviar a tensão no pescoço e ombros.

Como fazer:

1. Fique de lado próximo a uma parede.
2. Apoie a palma da mão e o antebraço direito na parede, na altura do ombro.
3. Gire lentamente o tronco para a esquerda até sentir o peito alongar.
4. Mantenha por 30 segundos e troque de lado.

Dica Biosalutte: respire fundo e imagine o ar abrindo espaço no seu peito.



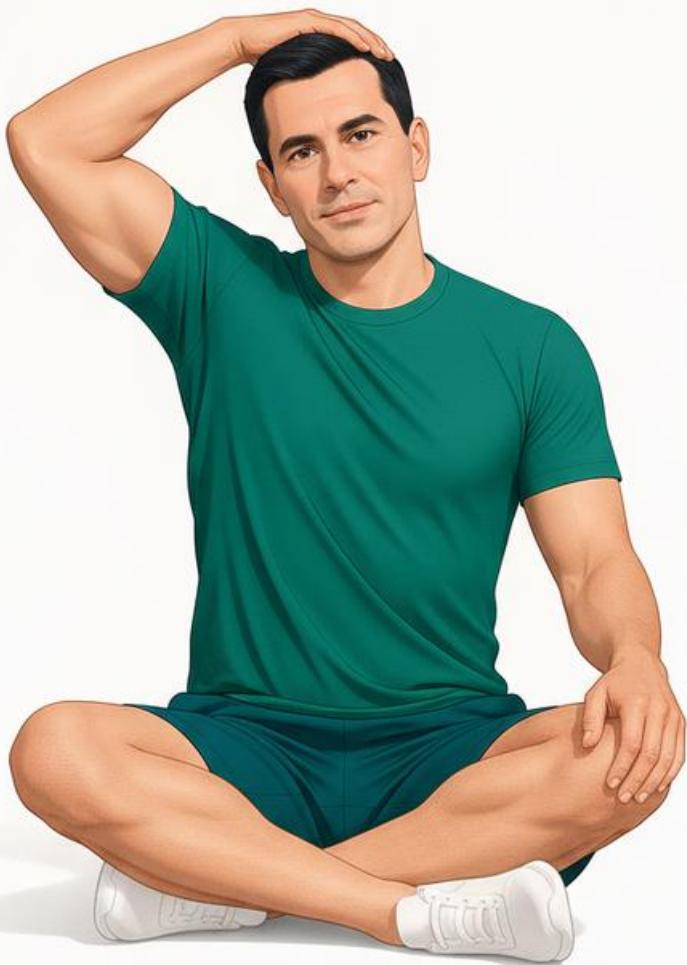
## 7. Alongamento do Pescoço e Trapézio

Objetivo: aliviar dores cervicais e tensão no pescoço.

Como fazer:

- Sente-se confortavelmente.
- Segure a lateral da cabeça com a mão direita e incline levemente o pescoço para esse lado.
- Mantenha o ombro oposto relaxado.
- Respire e segure por 30 segundos.
- Repita para o outro lado.

Dica Biosalutte: imagine que o peso da cabeça puxa gentilmente os músculos.



## 8. Alongamento Lateral do Quadrado Lombar

Objetivo: aliviar a rigidez nas laterais da lombar.

Como fazer:

- Fique em pé, pés afastados na largura dos ombros.
- Eleve os braços acima da cabeça.
- Incline o tronco levemente para o lado esquerdo, sem girar o quadril.
- Mantenha 30 segundos e troque de lado.

Dica Biosalutte: sinta o alongamento do quadril até as costelas.



## 9. Postura da Criança (Yoga)

Objetivo: alongar toda a coluna e relaxar mente e corpo.

Como fazer:

- Fique de joelhos no chão.
- Sente-se sobre os calcanhares e incline o tronco à frente, estendendo os braços.
- Apoie a testa no chão e respire profundamente.
- Fique nessa posição por 1 minuto..

Dica Biosalutte: solte o peso do corpo e sinta a coluna se alongando do pescoço até a lombar.



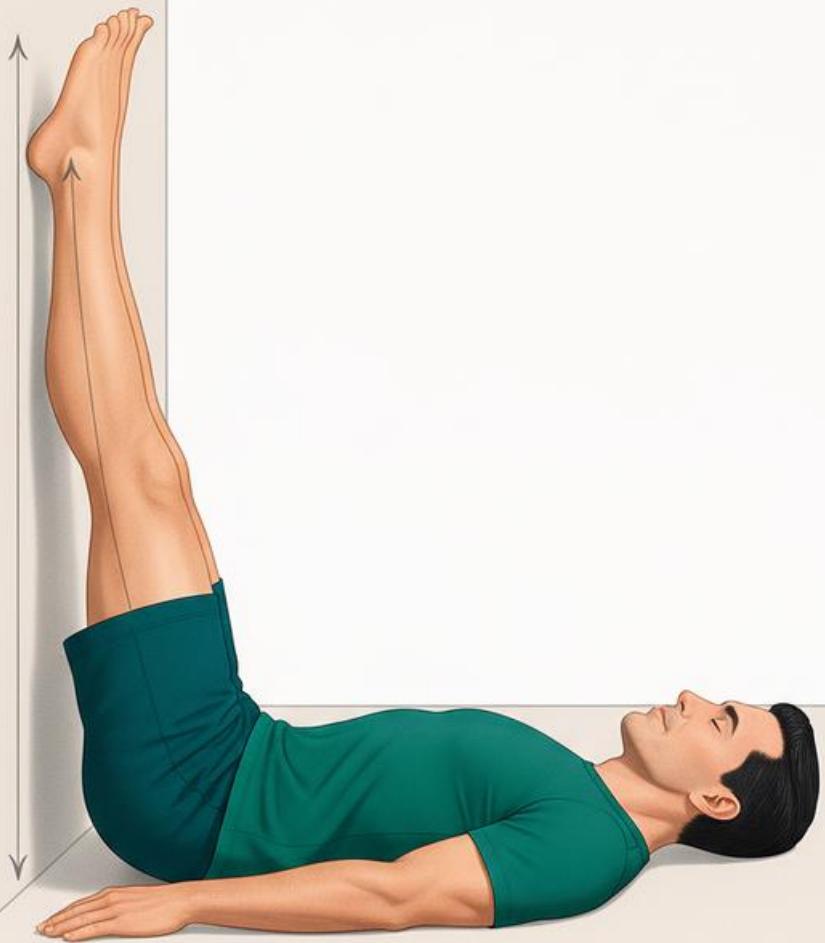
## 10. Pernas na Parede (Descompressão Final)

Objetivo: reduzir a pressão da lombar e melhorar a circulação.

Como fazer:

1. Deite-se próximo a uma parede.
2. Eleve as pernas e apoie-as na parede, formando um “L”.
3. Deixe os braços ao lado do corpo e respire calmamente.
4. Permaneça de 2 a 3 minutos.

Dica Biosalutte: feche os olhos e imagine a tensão descendo pelas pernas, saindo do corpo.



# **Se você sentiu alívio agora, isso significa uma coisa muito clara.**

Seu corpo responde quando recebe o estímulo certo.

Não foi sorte.

Não foi coincidência.

Foi um sinal.

Mas aqui está a verdade que decide tudo a partir de agora:

 **O alívio que você sentiu não se sustenta sozinho.**

Esses alongamentos tiram o corpo do estado de defesa.

Mas, sem continuidade, a rotina diária faz exatamente o oposto –  
ela devolve tensão, rigidez e sobrecarga para a coluna.

É por isso que tanta gente:

- melhora por alguns dias
- se sente bem
- e depois volta a conviver com a dor

Não porque falhou.

Mas porque nunca teve um método.

# **O divisor de águas entre conviver com a dor, e viver sem ela.**

Quem vive sem dor não faz “exercícios soltos”.

Segue um processo simples, progressivo e consciente.

Um processo que:

- reeduca movimentos do dia a dia
- ensina o corpo a não entrar em tensão
- cria estabilidade na coluna
- impede que a dor volte

Foi exatamente para isso que a Biosalutte criou:  
Coluna Sem Dor – O Método de 30 Dias

## **O que acontece quando você segue o método certo**

Com apenas 10 minutos por dia, você deixa de:

- ✗ tratar crises
- ✗ depender de remédios
- ✗ conviver com medo da dor voltar

E passa a:

- ✓ ensinar seu corpo a se proteger
- ✓ manter a coluna estável
- ✓ viver com mais leveza e confiança

# **Agora, a decisão é simples — e sua**

Você já sentiu que funciona.

A pergunta é:

→ Vai esperar a dor voltar

Ou

→ Vai ensinar seu corpo a não precisar mais sentir dor?

 Acesso direto ao método completo

 [\*Clique aqui para entrar no Método Coluna Sem Dor\*](#)

“E transformar alívio momentâneo em resultado definitivo.”

# **E-book**

## **“10 Alongamentos para Aliviar as Dores na Coluna”**

© 2025 – Biosalutte. Todos os direitos reservados.

Esta é uma obra original e exclusiva.

É proibida a reprodução, distribuição ou adaptação deste conteúdo, total ou parcial, em qualquer formato físico ou digital, sem autorização expressa do autor.

Lei de Direitos Autorais nº 9.610/1998 – violação sujeita a penalidades civis e criminais.

Autor: Biosalutte

Ano: 2025

Todos os direitos reservados.

E-book: 10 Alongamentos Para Aliviar as Dores na Coluna.