Dicas de Alongamento

ANS - nº 33967-9

Unimed

somos coop

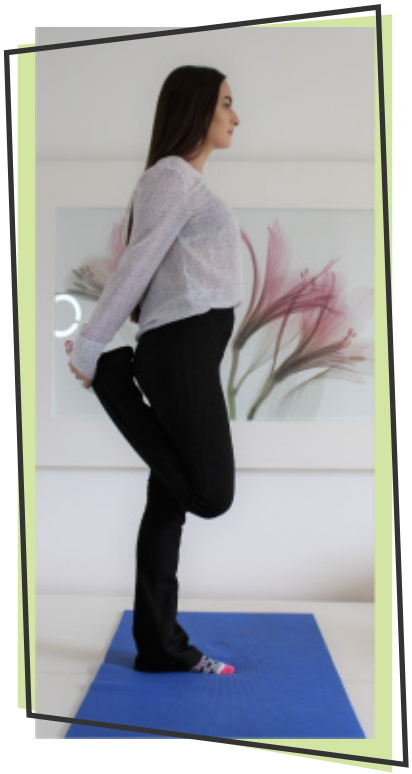
Neste momento tão delicado do qual o mundo está passando precisamos nos adaptar às telas e trocarmos o encontro e o contato físico pelo online. Muitas vezes essa adaptação acaba não sendo benéfica para o nosso corpo, já que ficamos horas em frente a um computador ou celular fazendo movimentos repetitivos e o pior: com uma postura inadequada.

É de extrema importância ajustar seu ambiente de trabalho para que seu corpo e sua mente possam trabalhar em harmonia e equilíbrio. Além disso, realizar atividades físicas também podem reduzir e muito os impactos dessas inúmeras horas em frente às telas.

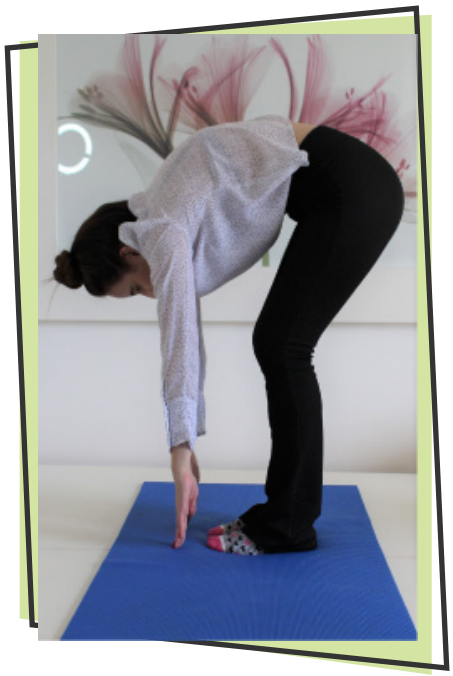
Na maioria das vezes uma má postura pode causar fadiga, dor, desconforto e tensão muscular, principalmente na coluna, ombros e membros superiores. A coluna vertebral é o centro de suporte do organismo humano e suas estruturas têm participação ativa na manutenção postural. As posturas adotadas por um trabalho em frente ao computador muitas vezes são desequilibradas sendo assim os discos intervertebrais sofrem maior impacto em uma postura descompensada, podendo ocasionar hérnias de disco e descompensações musculares trazendo dores principalmente na região da coluna.

Alguns movimentos podem ser feitos para diminuir as dores e os desconfortos causados por uma postura ruim e sedentarismo:

1 Em pé com os pés paralelos. Dobrar um joelho levando o calcanhar na direção do bumbum. Segurar o pé com a mão do mesmo lado mantendo os joelhos próximos e, no mesmo alinhamento. Manter o abdome contraído, não permitindo que a coluna lombar aumente sua curva. Manter por 30 segundos. Fazer 3 vezes. Repetir do outro lado.



2 Em pé, pés paralelos, joelhos frouxos. Entrelaçar as mãos atrás da cabeça. Levar a cabeça para frente e para baixo, fazendo um enrolamento da coluna cervical. Manter uma distância satisfatória entre queixo e peito. Descer o corpo, enrolando pouco a pouco toda a coluna, lentamente. Quando os cotovelos chegarem na altura do quadril, soltar as mãos em direção ao chão e descer o quanto for possível. Manter os joelhos sempre frouxos. Fazer 10 respirações suaves e longas, e, a cada expiração tentar levar o bumbum para o teto. Voltar devagar, desenrolando o corpo e, por último, a cabeça. Crescer como se um ganchinho puxasse a cabeça para o teto. Inverter o cruzamento dos dedos das mãos e repetir.



3 Em pé. Segurar com uma das mãos a pele entre o ombro oposto e o pescoço. Puxa-la para cima, como um grande beliscão e fazer círculos com este ombro. Repetir 10 vezes em cada sentido. Relaxar os braços, observar o corpo e repetir do outro lado.

Unimed

somos coop