

EXERCÍCIOS BÁSICOS:

Os 10 Mandamentos para uma Postura Correta

Tensão, batimentos cardíacos apressados, cansaço, estado neurótico, problemas na coluna - os inimigos que a civilização criou para morar dentro de nós. Algumas dicas para você se defender estão nos mandamentos desenvolvidos pela fisioterapeuta Giovanna Domingos e que podem ajudá-lo no seu dia-a-dia.



1. Levante da cama com uma boa postura. Todos os dias, ao despertar, não percebemos quanto é importante o ato de levantar-se da cama. Antes de qualquer coisa, espreguice-se muito, em seguida deite-se de lado, apoie os braços e levante-se.

2. Para vestir, sente-se. Após levantar, muitas pessoas vestem-se de maneira inadequada por causa da correria diária. Quando nos vestimos, devemos sentar para não provocar trauma na coluna vertebral. Ex.: alguns casos de hérnia de disco ocorrem pelo simples ato de calçar as meias com uma postura incorreta.

3. Espreguice-se depois de uma hora. Após longos períodos na mesma posição, a musculatura vai enrijecendo-se e a circulação é diminuída, provocando assim dores em razão da contratura muscular.

4. Sente-se e levante-se bem. Durante o período em que ficar sentado, mantenha a coluna bem ereta, realizando um ângulo de 90 graus em relação ao assento da cadeira. Os joelhos devem também estar neste ângulo e os pés apoiados totalmente no chão. Fuja das poltronas e sofás muito macios e escolha aqueles que mantenham seu tronco ereto, com os braços devidamente apoiados.



5. Dobre os joelhos ao apanhar objetos para não lesar uma das regiões mais importantes do corpo: a coluna lombar. Então, para apanhar um objeto, seja ele leve ou pesado, dobre os joelhos e se possível apoie as mãos no mesmo antes de se levantar.

6. As lesões originadas de má postura na hora da digitação são graves e, por isso, certifique-se de que seus cotovelos estejam bem apoiados à altura do teclado. Não dobre os punhos, posicione-os em linha reta com relação ao antebraço. Deixe o monitor à sua frente, nunca na lateral.



7. Alongar para não encurtar. Uma das soluções para os encurtamentos provenientes do sedentarismo é a prática diária de alongamentos. Antes de iniciar os alongamentos, oriente-se com um profissional, de modo a aprender a maneira correta.

8. Exercícios do dia-a-dia. Para não correr nenhum risco, consulte sempre um especialista antes de iniciar qualquer atividade física. Realize os exercícios moderadamente e aumente-os de maneira gradativa para que seu organismo se adapte às mudanças causadas pelo exercício.

9. Respire corretamente. Procure ter uma respiração tranquila e pausada seja numa situação de estresse ou mesmo normal do seu cotidiano. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Muitos especialistas acreditam que a energia vital é absorvida pelo ato de respirar. Por isso, respire direito!

10. Tente corrigir na frente do espelho todas as alterações posturais. Caso esse truque não baste, procure a ajuda de um profissional da área. Ao andar, mantenha a cabeça reta, use sapatos de altura média e não carregue peso em apenas um dos ombros. E tenha uma boa postura!