Prolongue as suas capacidades de se movimentar durante o máximo de tempo possível e em boas condições!

1. Alongamentos:

Executar alongamentos enquanto executa uma tarefa prolongada (exemplo: no seu local de trabalho, a uma secretária, de pé, etc. ). Se se alongar com uma certa frequência evitará dores nas costas, ombros, articulações,…. Os alongamentos activam a circulação, diminuiem a ansiedade, aliviam a tensão muscular, auxiliando o desenvolvimento da sua consciência corporal.

2. Exercícios recomendados:

- execute o exercício de uma forma suave e relaxante
- repirar lentamente
- execute o alongamento de uma forma consciente para sentir as partes do corpo envolvidas

3. Postura corporal:

A postura corporal é um conjunto de acções, gestos, hábitos e atitudes que, acumulados no dia a dia, moldam a nossa maneira de ser. Na tentativa de melhorar a postura corporal muitas vezes arrumamos a postura tornando-a rígida, forçando as articulações. Ás vezes não percebemos que estamos desconfortáveis e repetimos a mesma postura por vários anos, provocando tensões e lesões na estrutura. Para manter uma postura mais descontraída, gastando menos energia, devemos tomar alguns cuidados com os movimentos que fazemos no dia a dia. Ao ficarmos em pé, devemos perceber se os pés têm os apoios nescessários para receber o peso do corpo. Ao sentarmos, se estamos bem apoiados nos isquios e os pés bem apoiados no chão, a coluna descansada na pelve e a cabeça apoiada no pescoço. Fique atento ao conforto dos assentos das cadeiras e encostos, altura de cadeira e mesa. Passar muito tempo sem apoio na mesma posição sem se movimentar acumula tensões desnecessárias e, com o passar do tempo, gera lesões.

Adoptamos posturas incorrectas por várias razões, desde a utilização de mobiliário inadequado, ao transporte de objectos de forma inapropriada, a esforços relacionados com a movimentação de volumes de peso excessivo, etc.

4. Para as crianças e jovens:

As crianças não devem transportar mais do que 10% do seu peso ideal, não devendo ser utilizadas mais que uma hora por dia.

Entre os 10 e 12 anos podem surgir escolioses pois a formação óssea ainda não está completa e caso haja um excesso de peso – especialmente continuado – poderá prejudicar o seu desenvolvimento.

As crianças devem desde cedo ser ensinadas a preocuparem-se com a sua postura (forma como se sentam, como desempenham as suas actiividades, como carregam materiais. Alerta-se para o facto que podem surgir lesões por esforço repetido mesmo em tempo de lazer, como por exemplo com os jogos de vídeo.