

EXERCÍCIOS PARA MELHORAR A

POSTURA EM CASA

◆ Tua Saúde* ◆

Imagem: Volodymyr / Adobe Stock



Praticar exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos das costas e abdômen pode melhorar a postura, aliviar a tensão nos ombros, pescoço e peito e prevenir dores e lesões. A má postura pode causar dor lombar, cervical, cefaleias tensionais e aumentar o risco de lesões vertebrais e inflamação do nervo ciático.

Abaixo apresentamos nove exercícios que podem ser realizados de duas a três vezes por semana para ajudar a manter uma postura correta. Caso sinta dor ou desconforto ao realizá-los, consulte um ortopedista.

Postura do gafanhoto

Deite-se de barriga para baixo com os braços ao longo do corpo. Eleve os braços e a cabeça do chão, contraindo as costas. Repita devagar, de três a cinco vezes.

Pose da cobra

Deite-se de barriga para baixo, posicione as mãos ao lado da cabeça e eleve o tronco do chão, mantendo os braços esticados e olhando para frente. Mantenha o pescoço paralelo ao chão e os ombros longe da cabeça.

Posição da criança

Sente-se sobre os calcanhares, alongue as costas e empurre os braços contra o chão. Mantenha essa posição por trinta segundos a um minuto.

Postura do cachorro olhando para baixo

Mantenha os pés e as mãos no chão, estique as pernas para formar uma posição de pirâmide. Faça força com os músculos das costas para manter a posição. Mantenha por trinta segundos a um minuto.

Postura da prancha

Deite-se de barriga para cima, estique os braços e eleve o tronco do chão, mantendo as pernas retas e a coluna alinhada. Mantenha por trinta segundos a um minuto.

Pose do gato

Na posição de quatro apoios, arqueie as costas como um gato ao inspirar e olhe para cima. Ao expirar, curve as costas para cima e olhe para baixo, em direção ao umbigo. Mantenha por quinze a trinta segundos e repita de duas a quatro vezes.

Abertura do peito

Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, leve os braços esticados para trás e entrelace os dedos. Eleve os braços, inspire e levante o peito, inclinando ligeiramente a cabeça para trás. Expire voltando à posição inicial. Repita dez vezes.

Ponte

Deite-se de barriga para cima, dobre os joelhos e apoie os pés no chão. Contraia o abdômen e os glúteos, eleve o quadril do chão até formar uma linha reta dos joelhos à cabeça. Mantenha por trinta segundos a um minuto e abaixe o quadril. Repita cinco vezes.

Abraçar as pernas

Deite-se de barriga para cima, dobre os joelhos e mantenha os pés no chão. Com as mãos, traga os joelhos em direção ao peito e mantenha por cerca de quinze segundos. Repita cinco vezes.

Além desses exercícios, práticas como balé, musculação, equitação, pilates, natação e diversos tipos de dança são ótimas para corrigir a postura, pois fortalecem os músculos eretores da coluna, peitorais, abdominais e região posterior de coxa.

Se houver dor nas costas, pescoço ou cefaleias frequentes, consulte um ortopedista para um diagnóstico e tratamento adequados. ●

***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.