

#EM FORMA

EXERCÍCIOS PARA QUEM TEM DORES NAS COSTAS

Não fomos feitas para estar 8 ou 10 horas por dia sentadas ao computador ou paradas em pé. Para combater a má postura e as dores nas costas, basta uma pausa de 10 minutos. Sara Batista, personal trainer e instrutora de Pilates do Fitness Hut, dá-lhe exercícios simples para fazer no trabalho e em casa. Mas aconselha: quem tiver problemas de coluna deve consultar o médico antes.

NO TRABALHO, JUNTO À PAREDE



1 ROLL DOWN
Encoste-se na parede, apoie a nuca, omoplatas e nádegas. Comece por baixar o queixo, retirando a nuca da parede. Enrole a coluna, desencoste as vértebras uma a uma da parede, mantendo as nádegas apoiadas. Faça o percurso inverso, até ficar encostada à parede. Inspire antes de descer e subir o tronco, expirando durante o movimento.



2 ALONGAR PARA A FRENTE

Encoste-se à parede com as pernas fletidas como se estivesse sentada. Estique os braços à frente do tronco, com os dedos das mãos entrelaçados, apoie a zona lombar na parede inclinando a pélvis para a frente. Baixe a cabeça olhando para o umbigo e alongue as costas.



3 ALONGAR PARA TRÁS

Coloque as mãos atrás das costas e entrelace os dedos, eleve os ombros, rode-os para trás e para baixo, junto as omoplatas e abra o peito inspirando. O alongamento é feito ao nível do peitoral e deltóide anterior.

#EM FORMA

EM CASA, COM UM COLCHÃO

1 GATO

Objetivo: mobilidade da coluna e ativação do abdómen. Numa posição de 4 apoios com as costas paralelas ao teto. Inspire e comece a baixar o queixo em direção ao peito ao mesmo tempo que vai fazendo um arco com as costas, apertando bem as nádegas e colocando o umbigo para dentro. Suba, ficando de joelhos, e estique a coluna em direção ao teto. Expire e volte à posição inicial. Repita 5 vezes.



2 HUNDRED

Objetivo: ativação do transverso abdominal. Deite-se de barriga para cima com as pernas fletidas, pés apoiados no chão e braços esticados ao longo do corpo. Suba uma perna de cada vez, mantendo-a fletida, formando um ângulo de 90 graus (esticada ou a 45 graus se quiser aumentar a intensidade). Repita 5 vezes com cada perna.



3 SHOULDER BRIDGE

Objetivo: mobilidade da coluna lombar, ativação dos glúteos, quadrado lombar e abdómen. Deitada de barriga para cima, braços ao lado do tronco e pés apoiados no chão. Inspire, incline a pélvis para cima e encoste a zona lombar no colchão. Ao expirar descole as nádegas e afaste progressivamente a coluna do colchão até à posição de ponte de ombros, ativando os glúteos e abdómen. Inspire nessa posição e expire para descer, apoiando as costas vértebra a vértebra no colchão, do esterno ao cóccix. Repita 5 vezes.



4 MERMAID

Objetivo: melhorar a mobilidade da bacia, coluna e cintura escapular. Sente-se com as pernas fletidas e as plantas dos pés unidas. Eleve o braço ao lado da cabeça, inclinando o tronco lateralmente e mantendo as nádegas apoiadas no colchão. Volte à posição inicial e inspire. Faça o mesmo para o outro lado. Repita 5 vezes para cada lado.



5 ALONGAR EM ROTAÇÃO

Objetivo: mobilidade da coluna e alongamento do quadrado lombar. Sentada, apoie uma mão no joelho e outra no chão atrás das costas. Rode o corpo mantendo a coluna em extensão, alternando o lado da rotação. Repita 5 vezes para cada lado.

