



COLÉGIO VICENTINO
VIRGEM PODEROSA



HORA

Fitness

ESPECIAL

ALONGAMENTO



O que acontece quando ficamos muito tempo em frente ao computador?

1 Olhos ressecados

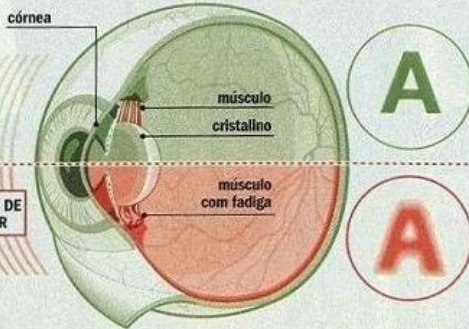
O número de piscadas cai até 30% durante o trabalho em frente ao computador. Assim, ocorre uma rápida evaporação do filme lacrimal, uma fina camada de água que recobre os olhos. A córnea, então, fica seca. Daí, o olho pode ficar irritado, já que há menos proteção. Qualquer partícula de poeira causa incômodo e a visão pode ficar embaçada.

20 piscadas por minuto (em média)

14 piscadas por minuto (em média)

NORMAL

APÓS HORAS DE COMPUTADOR



3 Pescoço tensionado

A flexão exagerada do pescoço sobre a tela é ruim para os músculos da região. Eles tendem a ficar contraídos e duros, como esponjas que retêm água, e não conseguem voltar rapidamente a seu formato original.



4 Postura e coluna

Quando sentamos inclinados em direção à tela do computador e em cadeiras inadequadas, a curvatura da lombar fica mais plana e a curva das vértebras cervicais, mais acentuada, em forma de corcunda. Os músculos são tensionados e pressionam os nervos da coluna, causando dor nas costas. Depois de muito tempo sendo tracionada, a musculatura relaxa e a tensão vai toda para os ligamentos. A sensação de queimação, ou dor do arrancamento de prego, como também é conhecida, aumenta progressivamente.



DE PÉ



SENTADO

5 Tendão lesionado

Muito comum, a LER (lesão por esforço repetitivo) inclui uma série de problemas, como tendinite (inflamação dos tendões dos dedos e punhos), tenossinovite (inflamação de membranas dos tendões) e bursite (inflamação das bursas, almofadas que permitem o deslizamento dos tendões).

tendões

bursa lesionada

retorno da circulação prejudicado

água nos tecidos

6 Inchaço nas pernas

Esta posição pressiona os vasos da coxa e, dessa forma, torna-se mais difícil para o sangue fazer o caminho de volta para o coração. Ele fica represado nas veias, que se distendem e permitem a passagem de água para os tecidos, inchando as pernas.

BARRIGA NORMAL

BARRIGA FLÁCIDA

7 Barriga saliente

Quando a musculatura das costas fica tensionada, caso de quando a gente se senta horas a fio diante do PC, os músculos do abdômen acabam relaxados. Aí, sem a prática regular de exercícios físicos, a barriga começa a exibir sinais de flacidez e se transforma em um alvo fácil para o acúmulo de gordura.

músculos tonificados

gordura

músculos flácidos

FOTO: EDUARDO BILZ / PRODUÇÃO ALESSANDRA RAZZA / TOPHOTO / DANIELA COLOMBO / UPIPER. CABELLO E MAQUIAGEM: ANDRÉIA FERREZ

EDUCAÇÃO
VICENTINA

COLÉGIO VICENTINO

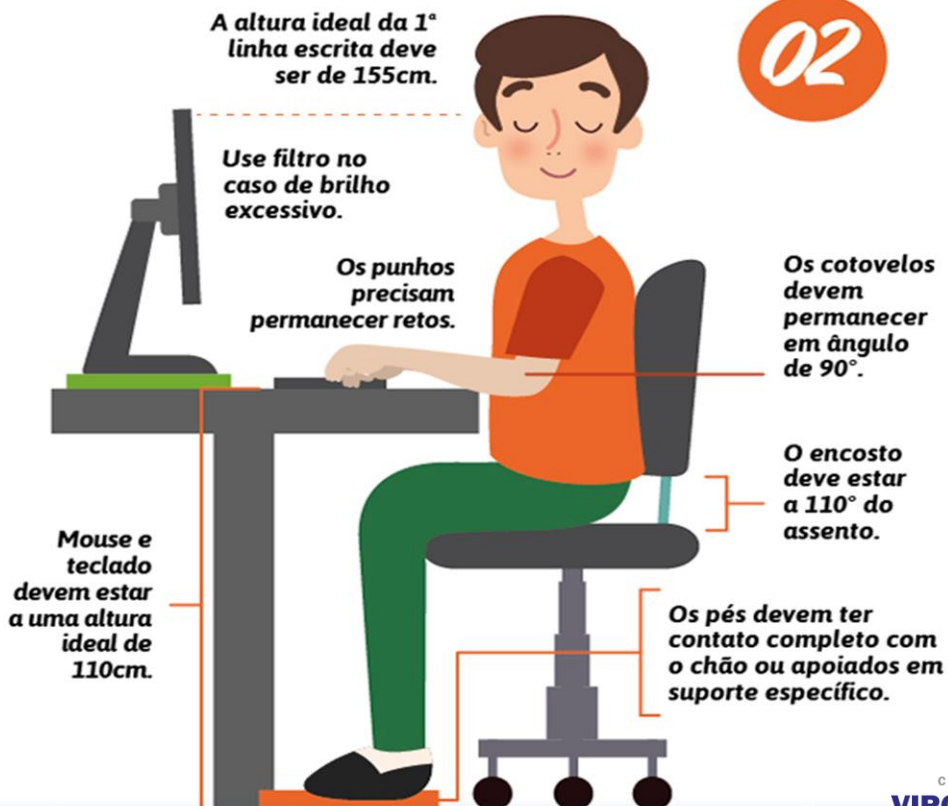
VIRGEM PODEROSA

DICAS - POSTURAIS

01



02



Previna-se



Busque sempre adotar uma postura adequada e realize pequenas pausas em qualquer atividade repetitiva. Intervalos breves e frequentes são mais eficazes para a recuperação do que um período de descanso igual, tomado de uma só vez. Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa.

Permaneça de 15 a 20 segundos em cada posição.

MÃOS E PUNHOS



Estenda um de seus braços com a palma da mão virada para frente e puxe os dedos para cima.



Repita o processo, mas com a palma da mão virada para baixo.



Entrelace seus dedos e gire os punhos para os dois lados.

BRAÇOS E OMBROS



Estenda seu braço contra o peito e puxe-o utilizando o outro braço.



Coloque o braço dobrado por trás da cabeça, puxando para baixo com a outra mão.

PESCOÇO



Puxe seu pescoço com a ajuda da mão para um lado.



Repita do outro lado.

PESÇOCO



Com as duas mãos na parte de trás da cabeça, leve-a para baixo, alongando a parte de trás da região.

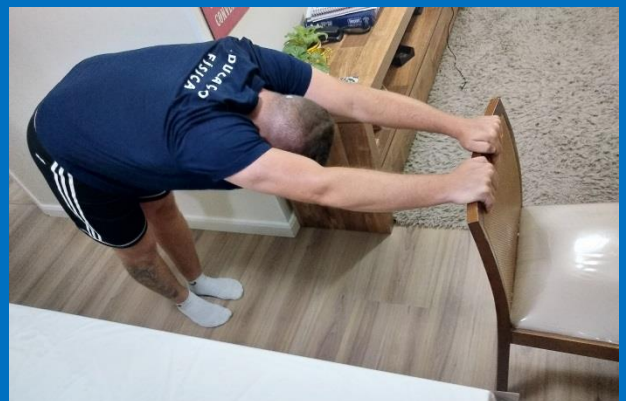


Coloque um de seus braços por trás das costas, puxando-o para o mesmo lado que inclinar a cabeça. Repita do outro lado.

COSTAS



Sentado, relaxe a coluna tentando encostar as mãos no chão.



Apoie as mãos na cadeira e alongue a coluna, deixando-a reta.

COSTAS



Deite e abrace as duas pernas.



Vire as duas pernas para um lado, braços estendidos e olhe para o lado oposto. Repita invertendo o lado.

PERNAS



Afaste as pernas e tente encostar as palmas das mãos no chão.



Cruze as pernas e desça com as mãos em direção ao chão. Repita o movimento com a outra perna na frente.

PERNAS



Sentado, puxe o joelho de encontro ao peito.
Repita com a outra perna.



Coloque a perna cruzada inclinando o tronco à frente.
Repita com a outra perna.



Em pé, apoie-se em algum objeto fixo e estenda uma das pernas para trás, forçando o alongamento da panturrilha.
Repita com a outra perna.

BOM TREINO!

