

Alongue e prolongue o bem-estar

No dia-a-dia de trabalho, passamos a maior parte do nosso tempo de pé ou sentados, sobrecarregando certos músculos. A boa notícia é que basta fazer uma simples rotina de alongamentos para aumentar a circulação sanguínea nesses mesmos grupos musculares, ajudando a relaxar, diminuindo a tensão muscular e ainda evitando lesões. São exercícios simples e de curta duração que podem ser incorporados na rotina diária e não lhe ocupam mais que uns segundos.

Como fazer?

1. Cruze a perna direita, mantendo o pé em cima do joelho esquerdo. Estique os braços em direção ao chão e permaneça assim alguns segundos. Repita com a outra perna.
2. Movimente o pescoço lentamente, como se a cabeça fizesse o desenho de uma meia-lua até não sentir mais tensão. Repita o movimento no sentido inverso e, de seguida, com a cabeça inclinada para trás.
3. Gire os ombros para trás, lentamente, até sentir a região dos ombros mais relaxada. Recomece a girar os ombros para frente.
4. Com a ajuda de uma cadeira, dobre a perna direita para trás e segure-a durante breves instantes. Repita com a outra perna.
5. Apoiando-se numa cadeira, levante lentamente o corpo até ficar na ponta dos pés. Desça lentamente, até pousar todo o pé no chão. Repita algumas vezes.



1



2



3



4



5