

Os doze exercícios de aquecimento diários

Pode fazer estes exercícios de pé ou sentado, consoante a sua condição física.

1. Exercício respiratório

Sentado ou de pé, inspire fundo pelo nariz, expirando de seguida pela boca, duma maneira suave. Levante os ombros e inspire. Expire, à medida que volta a pôr os ombros na posição inicial (5 vezes cada).

2. Círculos com os braços

Descreva, devagar, pequenos círculos com os braços, primeiro no sentido dos ponteiros dos relógios e, de seguida, ao contrário (até 5 vezes em cada sentido).

3. Rotação dos ombros

Faça movimentos rotativos, com um ombro de cada vez, no sentido dos ponteiros do relógio e, depois, ao contrário (5 vezes em cada sentido); depois, repita, desta vez com os dois ombros, simultaneamente (5 vezes).

4. Movimentos da cabeça

Devagar, volte a cabeça para a esquerda; depois, para o centro e, finalmente, para a direita (5 vezes).

5. Levantar os joelhos

Deitado, levante um joelho em direcção ao peito, fazendo, de seguida, o mesmo com o outro (5 vezes cada perna). De pé, levante um joelho em direcção ao peito, e volte à posição inicial. Repita com outra perna (5 vezes cada).

Sentado: leve cada joelho 5 vezes em direcção ao peito. Repita com os 2 joelhos.

6. Esticar os ombros

Levante o ombro esquerdo em direcção ao ouvido esquerdo. Em seguida, baixe o ombro esquerdo, de modo a esticá-lo. Repita do lado direito. Acto contínuo, levante os 2 ombros ao mesmo tempo. Estique para cima e, de seguida, para baixo (5 vezes cada).

7. Levantar os calcanhares

De pé, erga-se e baixe-se com as pontas dos pés (5 vezes). Sentado, levante e baixe os calcanhares (5 vezes).

8. Girar o tronco

De pé ou sentado, com as mãos na nuca, faça o tronco rodar de um lado para o outro (5 vezes).

9. Movimentos laterais dos braços

Comece com os braços caídos, junto ao tronco. Estique os braços para os lados e, depois, para cima (5 vezes).

10. Movimentos verticais dos braços

Com os braços caídos junto ao tronco, estique-os para a frente e para cima. Volte, lentamente, à posição inicial (5 vezes).

11. Flexões laterais

Com ambas as mãos na nuca, incline, devagar e suavemente, o tronco para a esquerda. Regresse à posição inicial. Repita para a direita (5 vezes para cada lado).

12. Levar a mão ao joelho

De pé ou sentado, tente tocar com a mão direita abaixo do joelho esquerdo e, depois, com a mão esquerda abaixo do joelho direito (5 vezes em cada lado). Tentar fazer o seguinte exercício se se estiver em boa forma física.

(Fonte: Direção-Geral da Saúde [DGS], 2001)