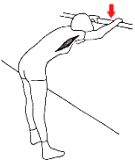




Fique de pé, de frente para o canto de um cômodo. Coloque as mãos (ou os antebraços) contra as paredes e deixe o corpo cair para a frente. Pressione o corpo para dentro de tal forma que você sinta a tensão na frente da caixa torácica. Fique nesta posição por 20 segundos.



De pé, com o corpo inclinado para frente, as pernas levemente separadas e as mãos bem afastadas uma da outra, segure-se numa barra ou algo semelhante. Pressione as mãos e os braços para baixo, com a maior força possível, e tente empurrar a barra para baixo, por 20 segundos. Sinta a tensão nos



Junte os dedos de ambas as mãos e aperte-os com força, uns contra os outros, durante 20 segundos. As palmas das mãos devem estar ligeiramente separadas.



Pressione lentamente o tronco para baixo, segurando-se na barra, com os braços esticados, por 20 segundos. Sinta o alongamento no peito. Você pode tornar o alongamento mais proveitoso



Flexione o braço para trás e para baixo em direção às costas, usando a outra mão para pressionar o cotovelo para trás e para baixo. Fique nesta posição por 15 segundos, e sinta o alongamento na parte posterior do braço e na parte superior do peito.



Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.



Como manter uma boa postura ao dirigir.

Dirigir é uma ação executada naturalmente pelos carreteiros profissionais que por cruzarem o Brasil de ponta-a-ponta permanecem mais tempo na estrada do que em suas casas. Porém, mesmo com toda experiência de volante, existem aqueles que dão pouca atenção à maneira correta de sentar, de conduzir o veículo e, conseqüentemente, não percebem o quanto esta atitude pode comprometer a saúde.

Uma das vantagens em adotar a posição correta ao enfrentar uma rodovia é evitar o desgaste físico e situações de perigo e também aumentar a segurança no trânsito, informa o Conselho Nacional de Trânsito – Contran através de sua apostila de Direção Defensiva e de Primeiros Socorros publicada para orientar condutores.

Como medida de segurança é importante, segundo o Contran, segurar o volante com as duas mãos, na posição dos ponteiros do relógio marcando 9 horas e 15 minutos, para que seja possível enxergar o painel e acessar os comandos do veículo. O cinto de segurança deve se ajustar firmemente e passar sobre o peito, nunca sobre o pescoço.

O motorista deve se posicionar de modo que veja bem as informações do painel, através do qual pode verificar sempre o funcionamento de itens importantes. Estas medidas simples também contribuem para um trânsito com menos acidentes.

Pessoas que passam longos períodos dirigindo são mais propensas a sofrer de dor nas costas. Sendo assim, é importante manter uma boa postura ao dirigir. A possibilidade de ajuste do encosto e do assento, um suporte lombar e uma boa angulação do assento são fatores essenciais para prevenir ou minimizar dores nas costas.

Procure ajustar o banco do veículo o mais confortável possível, mantendo o ângulo do encosto entre 110 a 120 graus. Quando o encosto permanece muito inclinado para trás a pessoa força muito os músculos do pescoço e tronco podendo, com o tempo, lesar as articulações da coluna. O encosto na posição correta e o uso de um suporte lombar, muitas vezes são soluções simples para o problema de má postura ao dirigir.

Se você precisa viajar grandes distâncias, pare o carro a cada 2 horas e faça pequenas caminhadas. Aprenda alguns exercícios de alongamento e não se acanhe em executá-los quando sentir seus músculos tensionados.



CERTO



ERRADO



Exercícios de Alongamento

Algumas indicações:

Os exercícios de alongamento devem ser feitos por todas as pessoas, em qualquer idade, a qualquer hora, e não requerem equipamento especial, nem treinamento prévio. É importante fazer os alongamentos de manhã, antes e depois da prática esportiva, durante uma atividade física estressante ou quando sentir seus músculos com mais tensão.

- Respire Suavemente;
- Alonge os músculos de forma lenta e calma;
- Procure manter uma boa postura;
- Manter cada alongamento de 10 a 15 segundos.

Os motoristas devem fazer alongamento antes do início das viagens ,devido ao longo tempo sentado e estando sujeito a movimentos involuntários por trepidações do veículo, aconselha-se parar a cada duas horas de viagem efetuar um pequeno alongamento ao sair da cabine. Ao terminar a viagem devemos efetuar uma série de alongamento completa, desta forma evitando lesões por movimentos repetitivos e dores na coluna, lesões nos músculos e tendões, dores musculares e aumentando a flexibilidade.

Todas as pessoas podem aprender a fazer alongamentos independentes da idade e do condicionamento físico. É gostoso fazê-los quando se procede de forma correta, respeitando a sua estrutura muscular, sua flexibilidade e seus limites pessoais.

A regularidade e o relaxamento são os fatores mais importantes para o alongamento, que deve ser feito lentamente e sem tensionamento. Nada de balanceios, pois estes enrijecem o músculo que você esta tentando alongar. Assuma uma posição confortável e sustente-a relaxando o músculo. Permaneça nesta posição de 10 a 30 segundos. Não segure a respiração, mantenha-se respirando de forma lenta e controlada.