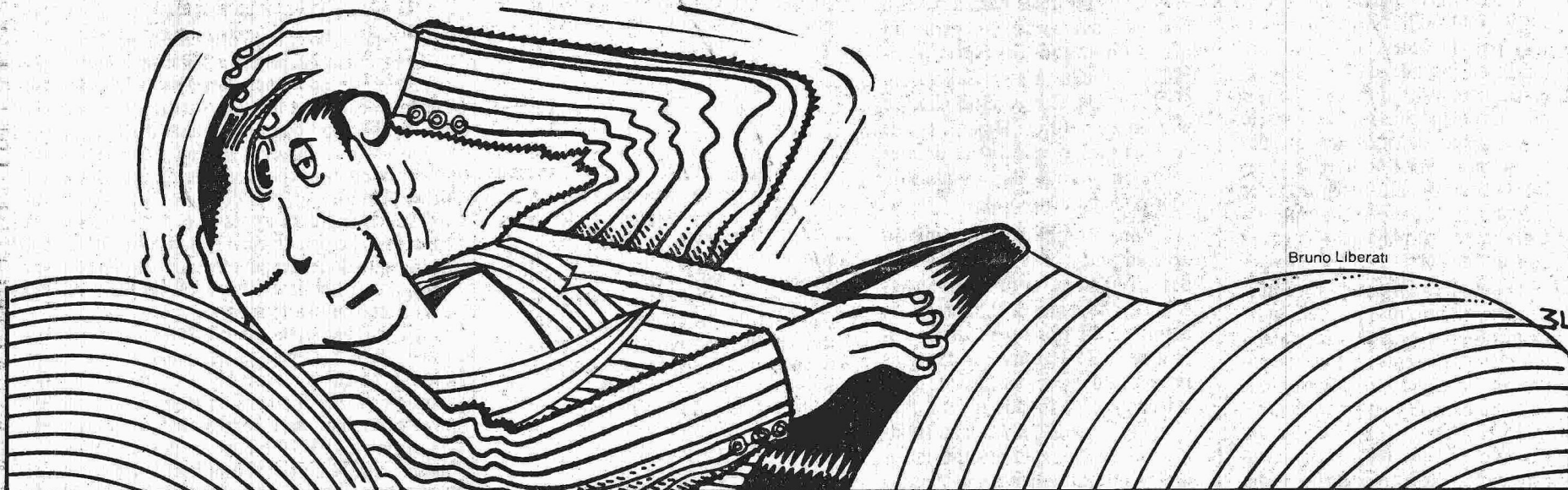




Faça sua ginástica sem sair da cama

A principal desculpa dos estressados é a falta de tempo para fazer exercícios, associados hoje às aulas de ginástica em academias. "Mas não é preciso frequentar um estabelecimento para ficar saudável", explica o médico Paulo Pegado. "Basta adotar um estilo de vida mais ativo", diz. Ele aconselha, por exemplo, subir escadas em vez de usar elevadores para chegar ao local de trabalho e caminhar pelo menos uma hora durante ou depois do expediente. Os músculos e articulações podem ser estimulados na cama, com os exercícios simples descritos abaixo, que tomarão apenas cerca de 10 minutos de sua manhã:

■ Ao acordar, observe a posição em que você está e faça o movimento oposto para compensar. Se você, por exemplo, dormiu de bruços, sua cabeça estará virada para um dos lados. Vire-a para o lado oposto e mantenha-a nessa posição até sentir o músculo no pescoço aquecer-se. Se um dos braços — ou uma das pernas — está flexionado e o outro distendido, inverta a posição. Depois, espreguiçe-se com vontade.

■ Ainda deitado, movimente vagarosamente a articulação do pescoço, jogando a cabeça para trás, para a frente, para os lados e em torno do eixo.

Com a mão direita, puxe a cabeça em direção ao ombro, sentindo alongar-se a musculatura do pescoço no lado oposto. Repita o movimento com a mão esquerda. Esse exercício evita problemas futuros na coluna cervical.

■ Movimente os ombros para cima e para baixo repetidas vezes, até sentir a musculatura no local aquecer-se. Repita o movimento para a frente e para trás. Esse exercício melhora a postura.

■ Com o braço direito esticado, movimente-o para a frente e para trás, para cima e para baixo e em rotação para a direita e para a esquerda. Repita com o braço esquerdo. Esse exercício trabalha a articulação do braço com o ombro, a que menos é usada no dia-a-dia, e evita problemas como bursite.

■ Estique o braço direito para o teto, dobre o antebraço para trás, paralelo ao colchão. Movimente o antebraço repetidamente para dentro e para fora, no sentido horizontal. Repita os movimentos com o braço esquerdo.

■ Feche as duas mãos e faça a rotação dos punhos, girando-os repetidamente para dentro e para fora. Em seguida abra as mãos e puxe os dedos com força, estalando-os, um por um.

■ Para relaxar toda a musculatura posterior, do pescoço ao tendão de Aquiles, dobre a perna direita e, com as duas mãos apoiadas no joelho, puxe-a em direção ao peito o máximo que puder. Conte até 30. Repita o exercício com a perna esquerda e depois com as duas pernas ao mesmo tempo.

■ Com as duas pernas dobradas junto ao peito e os pés cruzados, faça um rolamento, balançando o tronco para a frente e para trás.

■ Erga a perna direita esticada e faça várias vezes uma rotação para dentro e para fora. Repita com a perna esquerda.

■ Dobre repetidas vezes a perna direita em direção ao peito e estique-a. Faça o mesmo com a perna esquerda. Depois dobre as duas pernas ao mesmo tempo, cruze os braços sobre o peito e erga a cabeça, tirando-a do travesseiro, também repetidamente.

■ Finalmente chegou a hora de levantar da cama. Dobre as duas pernas em direção ao peito, vire o corpo para o lado que você costuma sair da cama. Junte as duas mãos, apoie no colchão o cotovelo que ficou por baixo do corpo e

impulsione o corpo para o cima, de modo a ficar sentado com os pés para fora da cama, sem apoiar as mãos no colchão.

■ Levante-se e mova os quadris alternadamente para a direita e para a esquerda, repetidas vezes. Depois faça movimentos circulares, da direita para a esquerda e da esquerda para a direita. Em seguida, empurre repetidamente os quadris para a frente e para trás.

■ Sente-se no chão, com as pernas estendidas e a coluna bem reta apoiada numa parede. Fique nessa posição, que serve para alongar a musculatura posterior, quanto tempo puder. Aproveite para ler o jornal.

■ Agora alongue a musculatura lateral do tronco. De pé, encoste todo o lado direito do corpo na parede. Levante o braço direito e abra a mão, mantendo tudo apoiado na parede. Deslize a mão para cima, o mais alto que puder, sem tirar o pé do chão. Quando alcançar o máximo, fique na posição e conte até 30. Repita o exercício com o lado esquerdo.

■ Agora você está pronto para tomar uma chuva de chuva e começar o dia.