



Alongamentos

A importância do alongamento no ambiente de trabalho

Sabe-se que a movimentação física diária proporciona uma melhora na saúde do organismo como um todo e que por isso deve estar presente na nossa rotina. Mas para quem trabalha sentado durante a maior parte do dia ou realiza movimentos repetitivos, mexer o corpo pode não ser algo tão habitual. Você sabia que é possível incluir exercícios no ambiente corporativo? Isso pode ser feito através do alongamento! Saiba como praticar esse tipo de atividade e garanta a qualidade de vida no trabalho!

Por que fazer alongamento no ambiente de trabalho?

Sabemos que, para garantir uma vida equilibrada, precisamos dedicar algum tempo em nosso dia para diferentes atividades. Sejam elas destinadas ao lazer, ócio, esportes ou trabalho, é fato que todas possuem sua importância e precisam ser praticadas, já que o nosso corpo precisa estar em constante movimento para funcionar adequadamente. Neste sentido, o alongamento vem como um complemento às atividades físicas de maior intensidade, podendo ser realizado em momentos em que o corpo fica mais parado, como ocorre durante a jornada de trabalho. A prática do alongamento é imprescindível para quem passa o dia sentado ou até mesmo em pé, e o ideal é que a atividade seja frequente para trazer benefícios reais.

Principais benefícios do alongamento

O alongamento em si só proporciona uma melhora em todas as funções do organismo, ativando a circulação sanguínea e, conseqüentemente, todos os órgãos vitais do nosso corpo. Quando praticado no trabalho, o alongamento traz os seguintes benefícios:

- Diminui o estresse, tão comum nos ambientes corridos do trabalho;
- Ameniza as crises de ansiedade;
- Proporciona aumento da flexibilidade e dos movimentos;
- Traz maior disposição e sensação de bem-estar;
- Melhora da postura e conseqüente relaxamento dos músculos;
- Diminui a tensão e alivia possíveis dores nas articulações;
- Aumenta a oxigenação dos tecidos e melhora a respiração.



Alongamentos para micro pausas na jornada de trabalho

Como fazer e manter a prática no ambiente de trabalho

Sabemos que, embora seja uma atividade simples e rápida de se fazer, o alongamento nem sempre é visto com a devida importância pelas pessoas e, quando a prática se refere ao ambiente de trabalho, elas tendem a dar ainda menos atenção. Isso porque, para muitos, o local de trabalho exige produtividade acima de tudo, durante todo o tempo, e a qualidade de vida do trabalhador acaba ficando de lado.

Foi para mudar essa situação que, atualmente, diversas empresas têm mostrado preocupação com a saúde no trabalho e vêm investindo em formas de manter o hábito do alongamento dentro do ambiente corporativo. Seja uma atividade desenvolvida pela própria empresa ou por terceiros contratados, é fato que a prática têm se tornado frequente e possível para qualquer pessoa que queira uma melhora na qualidade de vida.



Abre e feche as mãos e os dedos. Repita o movimento 10 vezes.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso. Mantenha cada posição por 15 segundos.



Estique os braços em frente ao corpo por 15 segundos.



Estenda os braços e as pernas por 15 segundos.



Alongue o pescoço para os lados por 15 segundos.



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros. Repita 3 vezes.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente durante 15 segundos.



Massageie os ombros, braços e pescoço durante 30 segundos.

Alongamentos



Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para frente e para trás. Manter cada posição por 20 segundos.



Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço estendido, forçando a mão em direção ao chão. Repetir 2 vezes, por 15 segundos cada lado.



Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente por três vezes e para trás por três vezes também.



Apoiar a mão direita no cotovelo esquerdo puxando o braço esquerdo em direção ao peito até sentir alongar a região posterior do ombro esquerdo. Repetir 2 vezes, por 15 segundos cada lado.

Exercícios no ambiente de trabalho



Rotação do tronco e do pescoço para ambos os lados. Repetir cada posição 2 vezes, por 15 segundos cada.



Abdução e rotação externa da coxa (cruzar a perna). Repetir a posição 2 vezes, por 15 segundos cada lado.



Adução e flexão da coxa (glúteo). Repetir a posição 2 vezes, por 15 segundos cada lado.



Encostar as pontas dos dedos da mão direita nas pontas dos dedos da esquerda e unir a palma das mãos. Após isso, direcione a ponta dos dedos para baixo, mantendo sempre os cotovelos flexionados em 90 graus. Repetir cada posição 2 vezes, por 15 segundos cada.



Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos e soltá-los suavemente. Repetir com a mão esquerda. Repetir cada posição 2 vezes, por 15 segundos cada.



Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos. Repetir 10 vezes cada mão.



Braço esquerdo estendido. Flexionar o punho para baixo (com a palma da mão voltada para você), com auxílio da mão direita, aumentar a flexão do punho puxando, levemente, a mão esquerda. Repetir com a outra mão. Repetir cada posição 2 vezes, por 15 segundos cada.



Flexão dorsal do pé (gêmeos e solear). Repetir a posição 2 vezes, por 15 segundos com cada pé.



Flexão do tronco (lombar). Repetir a posição 2 vezes por 20 segundos cada.