

→ sa região.

Ainda é possível exercitar as panturrilhas sentado em uma cadeira com as pernas esticadas, movimentando a ponta dos pés para frente e para trás.



PUNHOS

Eles não recebem a devida atenção, mas são vitais para diversos movimentos do dia a dia, como segurar objetos, abrir portas, dirigir, digitar e, inclusive, fazer esportes, entre muitos outors. "Os punhos estão em constante tensão, mas só nos lembramos dessa parte do corpo quando ela dói", diz Camila Braido, educadora física da rede de academias Bio Ritmo.

Se eles não forem trabalhados adequadamente, pode haver um comprometimento das habilidades motoras e diminuição da força muscular da região, além de complicações como tendinites e síndrome do túnel do carpo, caracterizada por dor, dormência e formigamento.

Uma boa opção para fortalecer os punhos é a flexão e extensão com pesos leves. Segure um halter em cada mão com os braços estendidos para baixo ao lado do corpo, com as mãos viradas para frente. Em seguida, flexione os punhos para cima, contraindo os músculos do antebraço, e volte à posição inicial, controlando o movimento.

Existe ainda um exercício que pode ser realizado durante o dia a dia nos intervalos dos afazeres que, além de exercitar essa musculatura, ajuda a soltá-la e relaxá-la: basta fazer movimentos circulares com as mãos no sentido horário e anti-horário. Para uma variação, entrelace os dedos das mãos com os punhos na altura do rosto e faça os movimentos de rotação para os dois lados com as mãos unidas.



PESCOÇO

Fortalecer essa parte do corpo é essencial para prevenir dores e lesões na região e prepará-la para aqueles dias em que passamos longos períodos no computador ou olhando para baixo, mexendo no celular. "Costumamos acumular muita pressão especialmente na região do trapézio, o que faz com que a dor no pescoço seja um problema comum e limitante. Ela pode prejudicar movimentos e tarefas comuns do dia a dia", afirma Camila.

Para evitar esse problema, faça esse exercício: movimente o pescoço em direção aos ombros, como se quisesse encostar a orelha na pele, de um lado para o outro, mantendo sempre os ombros relaxados. Também é indicado fazer círculos amplos com a cabeça no sentido horário e anti-horário, com olhos fechados e respirando lentamente.



LOMBAR

A região lombar, localizada na parte inferior das costas, dá suporte à coluna vertebral e é essencial para manter a estabilidade durante movimentos como inclinação, levantamento e torção do corpo. Além disso, ela está envolvida na proteção dos nervos que passam pela coluna vertebral, ajudando a transmitir informações entre o cérebro e o restante do corpo.

Fortalecer os músculos da lombar ajuda a manter uma postura adequada, combate dores nas costas, reduz o risco de lesões durante atividades físicas ou até mesmo nas tarefas diárias – como levantar objetos pesados ou se inclinar para pegar algo no chão –, e previne os riscos de problemas mais graves, a exemplo de hérnias de disco.

Um exercício eficaz para fortalecer a região é a extensão de costas. Deite-se de bruços em um tapete ou colchonete com as mãos posicionadas ao lado do corpo ou levemente à frente. Lentamente, levante o tronco do chão, usando os músculos da lombar para realizar o movimento. Mantenha a posição por alguns segundos e, depois, volte ao chão de forma controlada. Existem ainda aparelhos próprios para essa parte do corpo nas academias



PÉS

Eles carregam o nosso peso o dia todo e são especialmente requisitados por quem trabalha muito em pé ou usa sapato de salto com frequência. Exercitálos significa melhorar o ato de caminhar e subir escadas, entre outras atividades básicas do dia a dia – além de diminuir o risco de lesões nessa região, nos tornozelos, joelhos e quadris: "Trabalhar e alongar os pés reduz a tensão nos músculos, diminuino a dor, previne lesões e ativa a circulação", alerta Camila.

Ela recomenda fazer movimentos circulares com o tornozelo para os dois lados e, em seguida, extensão e flexão com os
pés. "Primeiro apoie a ponta do
pé no chão e, em seguida, o calcanhar, alternando o movimento", explica a profissional. Se estiver em casa, pegue uma toalha
de rosto e pise em cima. Depois,
segure as extremidades do tecido e puxe-as, esticando bem o
pé. Isso fortalece a região e alonga a parte da frente da canela.



FLEXORES DE QUADRIL

Esses músculos localizados na região dos quadris e na parte

superior das coxas são frequentemente subestimados, mas desempenham um papel crucial na estabilidade do tronco e no movimento das pernas.

"Fortalecer essa musculatura pode melhorar a postura, reduzir a tensão nas costas e até mesmo aumentar a amplitude dos movimentos durante atividades físicas", explica Viana.

Para exercitá-los, apoie um joelho no chão e deixe o outro dobrado. Mantendo a tensão nos quadris para que não se desloquem muito, movimente-os ligeiramente para frente e para trás. Em seguida, alterne a posição.



ROTATORES DE OMBRO

Conhecidos também como manguito rotatores, são fundamentais para a estabilidade e mobilidade dessa articulação. Fortalecê-los ajuda na prevenção de lesões e melhora a funcionalidade dos braços em atividades que envolvem levantar, empurrar ou puxar objetos.

Para exercitá-los, o indicado é ter à mão uma faixa elástica, que vai ser presa em algum
local fixo na altura do umbigo.
Posicione-se de lado para a faixa, com a parte oposta do quadril ao lado do acessório. Segurando-a com a mão de fora, puxe-a para o lado, em direção à
parte externa do ombro e volte
à posição inicial. Repita para o
outro lado. •