

Exercícios preventivos para circulação sanguínea e respiração.

A respiração é o principal movimento do corpo humano, auxilia nas dores e na pressão sanguínea, pois altera os batimentos cardíacos e diminui o stress. A taxa de CO no corpo das pessoas que vivem em cidades grandes é maior, o descompasso nas ruas e calçadas desiguais, a maneira como o movimento se desenvolve quando o corpo está descansando em uma cadeira ou na cama, são diversos fatores que desnivelam o corpo e prejudicam a respiração, desde o movimento dos pulmões até o do diafragma.

Assim os exercícios aqui apresentados vão ser feitos juntos com a respiração, em estado de repouso a inspiração profunda para iniciar cada membro, trabalharemos membros superiores e inferiores nessa apostila. Sempre lembre-se que estes exercícios são formulados para o cotidiano, podendo ser repetidos até três vezes no dia, com repetições para cada idade e desenvolvimento muscular.

Sobrecarregar ou fazer poucas vezes vão surtir efeito contrário daquele esperado pelo profissional, portanto, tenha pensamento positivo ao iniciar a sua rotina de exercícios para PREVENÇÃO e continuidade de tratamentos terapêuticos. É de suma importância para a terceira idade estar acompanhado de um parente ou profissional da área que auxilie e motive a continuidade.

O relaxamento acompanhado de óleos essenciais e massagem é eficaz no tratamento de doenças circulatórias, para contribuir com os exercícios lembre-se de comprar os óleo essenciais com a ajuda da professora.

Os exercícios são importantes e podem ser feitos em qualquer posição, mesmo indicando a posição sentada na imagem é possível exercitar deitado e em pé, apenas modifique para que a pessoa fique confortável e faça de acordo com o procedimento descrito, sempre há alterações para as pessoas de terceira idade e aqueles que sofreram traumas e necessitam permanecer deitado.

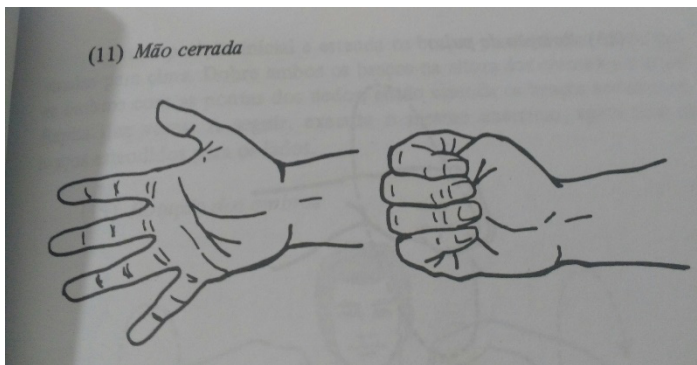
Natalia Najjar Campos.

Membros superiores e inferiores

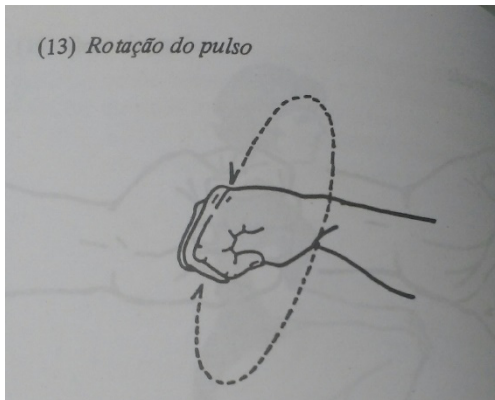
Para os membros superiores iniciar com as mãos, primeiro inspire profundamente e expire três vezes, mantenha a atenção no corpo e descansa a cada exercício por 30 seg.

Tse hasta mudra

Inspire com a mão aberta e expire para fechá-la (com o polegar dentro) repetir de 3 a 7 vezes alternando mão esquerda e mão direita.



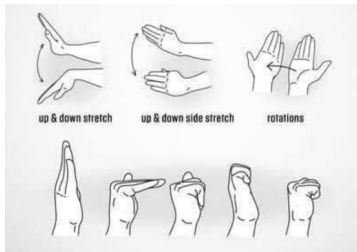
Inspire para rodar o pulso para a esquerda e expire rodando o pulso para direita, alterne as mãos e repita de 3 a 7 vezes.



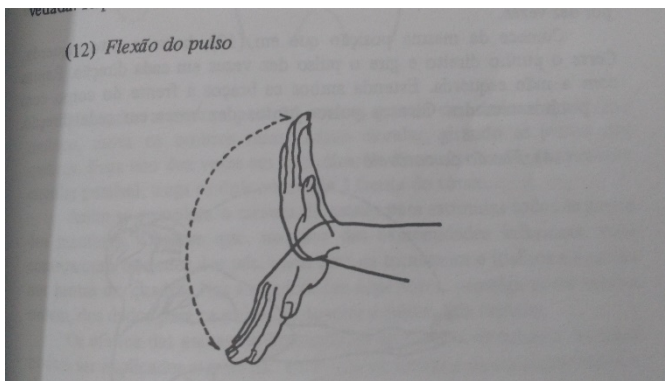
Abhaya hasta mudra

Mova as mãos para baixo e para cima, para as laterais, palma da mão para baixo e para cima repita 5 vezes.

Mova os dedos (o polegar permanece) com eles estendidos até fechar as mãos, volte devagar até entendê-los novamente.

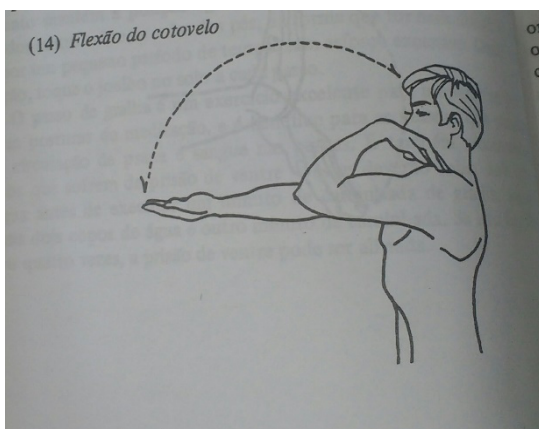


Inspire flexionando o pulso para cima expire flexionando o pulso para baixo, alterne as mãos e repita de 3 a 7 vezes



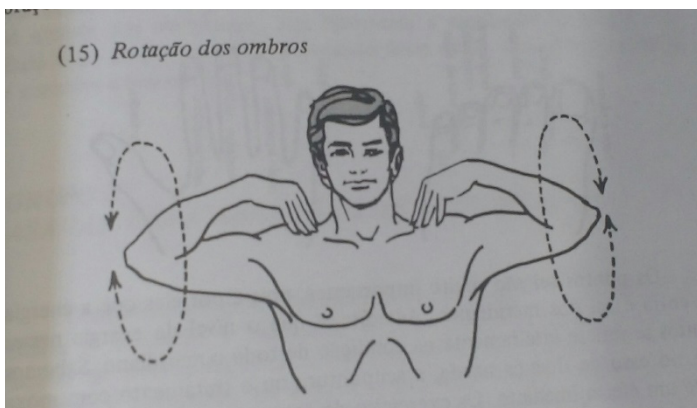
Flexão do cotovelo

Alterando braço direito e braço esquerdo, inspire e mova o braço direito para frente e o esquerdo toca o ombro esquerdo, expire mova o braço esquerdo para frente e o direito para o ombro direito. Repita de 3 a 7 vezes.



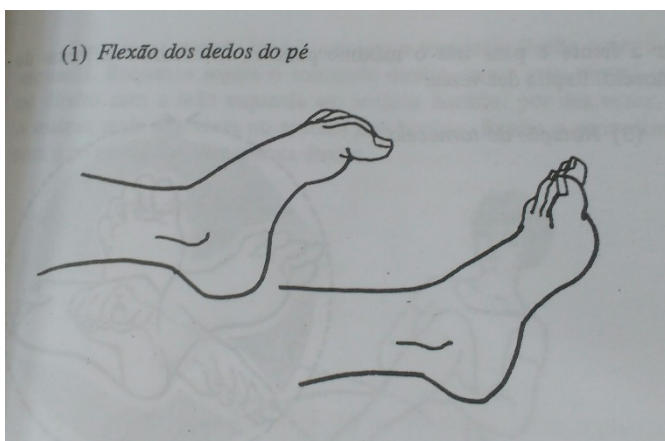
Rotação dos ombros

Rotacione os braços juntos, inspirando e expirando livremente até encontrar um compasso confortável para o movimento.



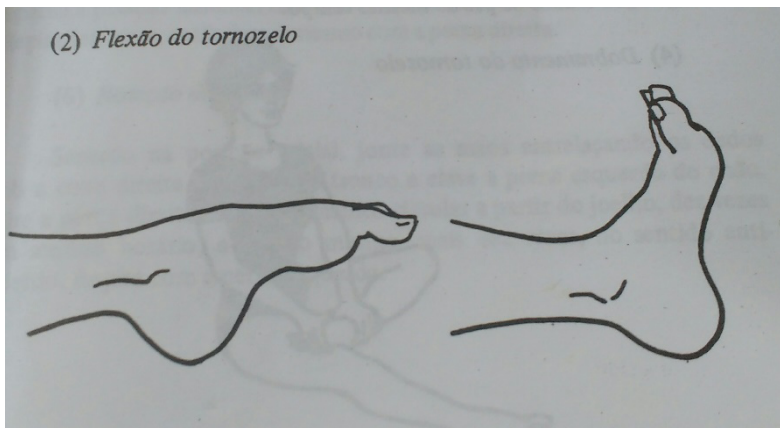
Flexão dos dedos dos pés

Inspire e mova os dedos em direção ao seu corpo, expire e mova os dedos para fora do corpo. Movimento do metatarso alterando pé esquerdo e pé direito, repita de 5 a 10 vezes.



Flexão do tornozelo

Inspire e flexione o pé para frente, expire e flexione o pé em direção ao corpo. Alterne pé direito e pé esquerdo, repita de 5 a 10 vezes.



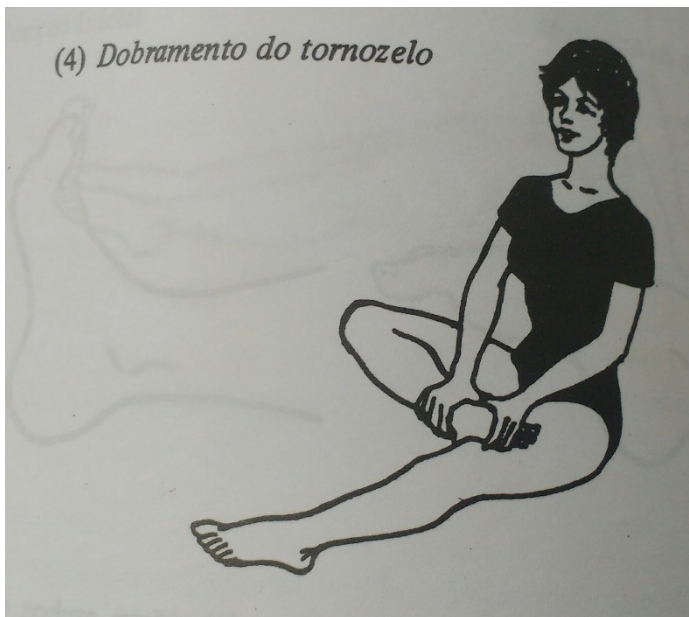
Rotação dos tornozelos

Rotação dos pés com a respiração livre, inspire e expire e repita de 5 a 10 vezes, alternando os pés



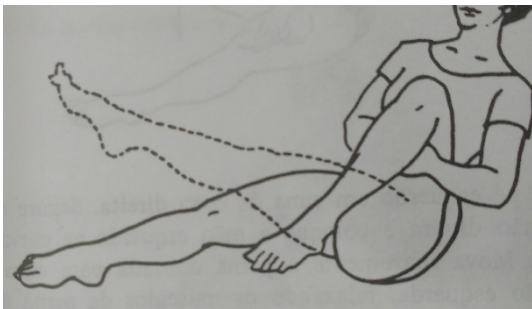
Dobramento do tornozelo

Dobramento do tornozelo (com auxílio de outra pessoa caso quem faz o exercício precisar ficar deitado). Pegue na ponta do pé e no tornozelo, como uma chave de mãos e flexione o tornozelo para cima e para baixo com a respiração feita no exercício de flexão do tornozelo. Repita de 5 a 10 vezes.



Flexão dos joelhos

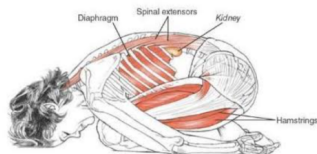
Flexão dos joelhos (com auxílio de outra pessoa caso quem faz o exercício precisar ficar deitado) Pegue abaixo do joelho e flexione a perna em direção ao corpo, inspire para iniciar e expire para flexionar o joelho. Alterne as pernas e repita de 5 a 10 vezes



Alongamentos

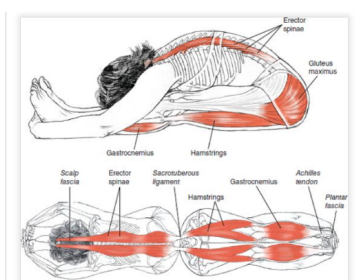
Postura da criança (balasana)

alinhar os ombros, braços esticados levemente, respirar 5 vezes na última, levar os braços para trás e relaxar os ombros deixando o corpo pesar sobre as pernas.



Postura da pinça (paschimottanasana)

alinhar os ombros, deixá-los relaxados, cotovelos relaxados, joelhos levemente dobrados, se necessário use uma toalha ou faixa para aproximar o tronco das coxas a cada expiração.



Marjaryasana com balasana

Permaneça em quatro apoios ou seis apoios (pontas dos dedos dos pés) deixe os dedos das mãos virados para frente, encaixe o quadril e vá com o quadril para os calcanhares, repita 5 vezes. Volte em quatro ou seis apoios e volte os dedos das mãos para dentro até o seu limite, tente ir com o quadril para os calcanhares com os punhos voltados para fora e os dedos para dentro, repita 5 vezes. Volte os dedos das mãos para frente e na inspiração leve o quadril para cima, na expiração encaixe o quadril e contraia o abdômen, repita os dois movimentos 5 vezes alternados como na imagem.



Expansão dos paravertebrais e alinhamento da coluna

VIPARITA KARANI, PARIVRITTI (TORÇÃO) viparita karani Mudrá.



(vip-par-ee-tah car-AHN-ee)
viparita = revertida, invertida
karani = fazer, ação

Ou



Como nas imagens mantendo a coluna reta e as pernas para cima, permaneça por até 5 minutos. Após esse tempo, leve as pernas para a lateral direita e permaneça até sentir alívio na lateral, e repita do outro lado. Importante perceber o alinhamento da sua coluna na postura em todas as variações e da sua cabeça, o olhar sempre para cima com a cabeça reta, o topo deve ficar para trás e não tentar tocar o chão.

Ashwa sanchalasana

Coloque as mãos no chão, traga o pé direito entre as duas mãos, joelho esquerdo atrás encostado no chão, vá com o quadril para frente expandindo a virilha quando chegar no seu limite tire o joelho esquerdo do chão e mantenha a perna de trás estendida. Permanecer por trinta segundos e repetir com a perna direita para trás.



ESCOVAR/MASSAGEAR

É importante o estímulo da circulação sanguínea após treinos e com dificuldade de mobilidade, com uma escova ou esponja em movimentos circulares.

A alteração da temperatura também ajudará na inflamação muscular, porém com gelo e um pano quente. Após exercícios muito exigentes tomar banho gelado para a musculatura e alterar para morno.

Óleos essenciais e plantas para conforto muscular Erva-doce, eucalipto, alecrim, gengibre e capim limão. Para saber detalhes sobre a sinergia ou pinda a ser feita, é necessário falar com a professora.

NAMASTÊ

NATALIA NAJJAR CAMPOS.