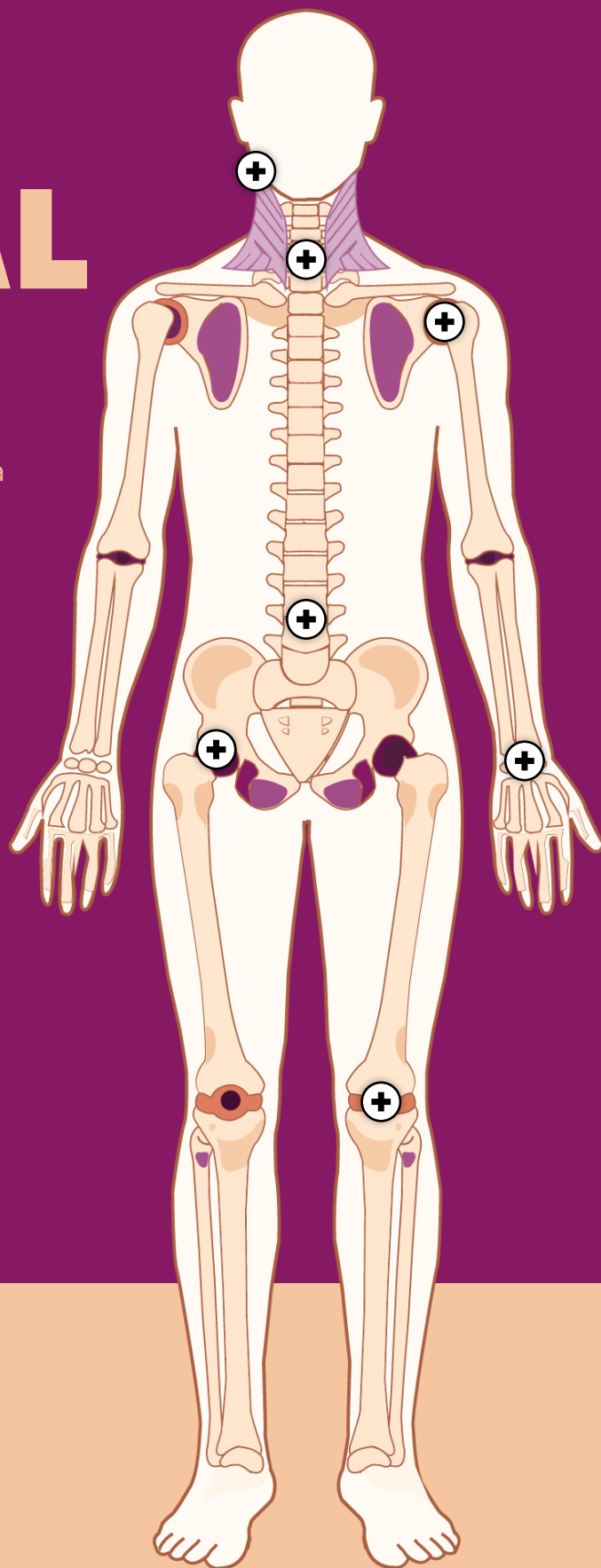


MAPA CORPORAL

Conecta-te com o teu corpo e descobre que zonas acumulam mais tensão. Ao prestar atenção e identificar estes pontos, dás o primeiro passo para melhorares a tua força, flexibilidade e equilíbrio.

Começa por ouvir o teu corpo: onde sentes pressão, tensão ou rigidez?

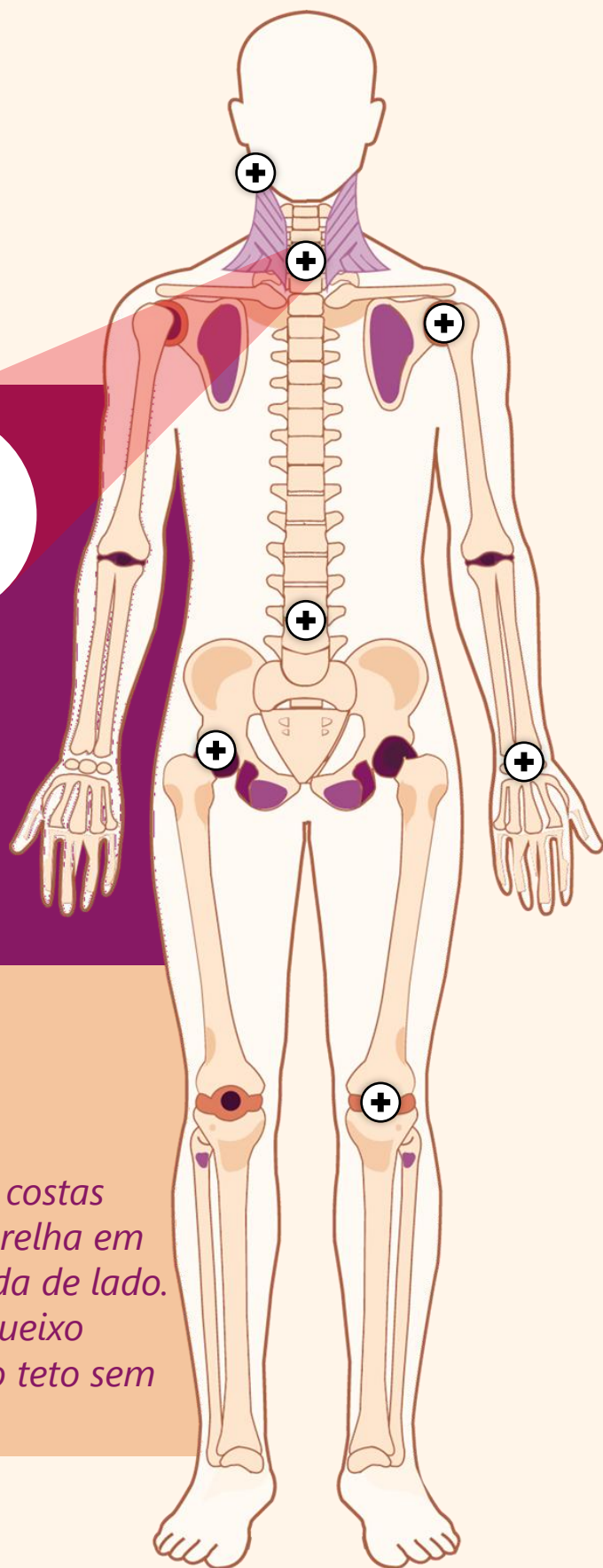
Clica nas diferentes partes do corpo e descobre uma variedade de exercícios específicos de relaxamento, ativação muscular e fortalecimento.



PARTES DO CORPO

PESCOÇO

Manter os braços levantados durante muito tempo ou passar longos períodos sentado(a) ou de pé pode sobrecarregar os músculos do pescoço. Pequenos movimentos compensatórios ajudam a aliviar a tensão.



Exercícios:

Inclinações laterais: sentado(a), com as costas direitas. Inclina a cabeça para um lado (orelha em direção ao ombro). 10–15 segundos e muda de lado.

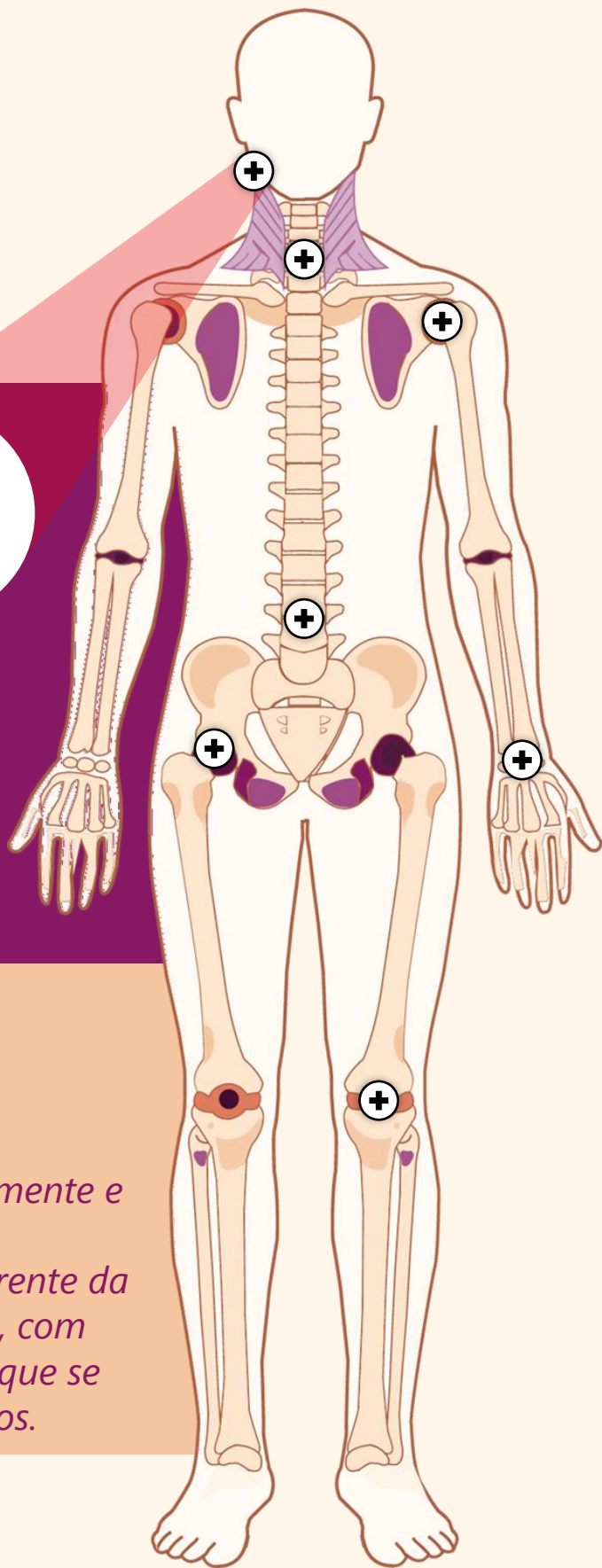
Olhar para cima e para baixo: leva o queixo suavemente ao peito e depois olha para o teto sem forçar. Repetir 5–8 vezes.

PARTES DO CORPO

MANDÍBULA

Em momentos de grande concentração ou tensão, os músculos da mandíbula podem contrair-se de forma inconsciente.

É uma resposta natural, mas pode afetar o pescoço.



Exercícios:

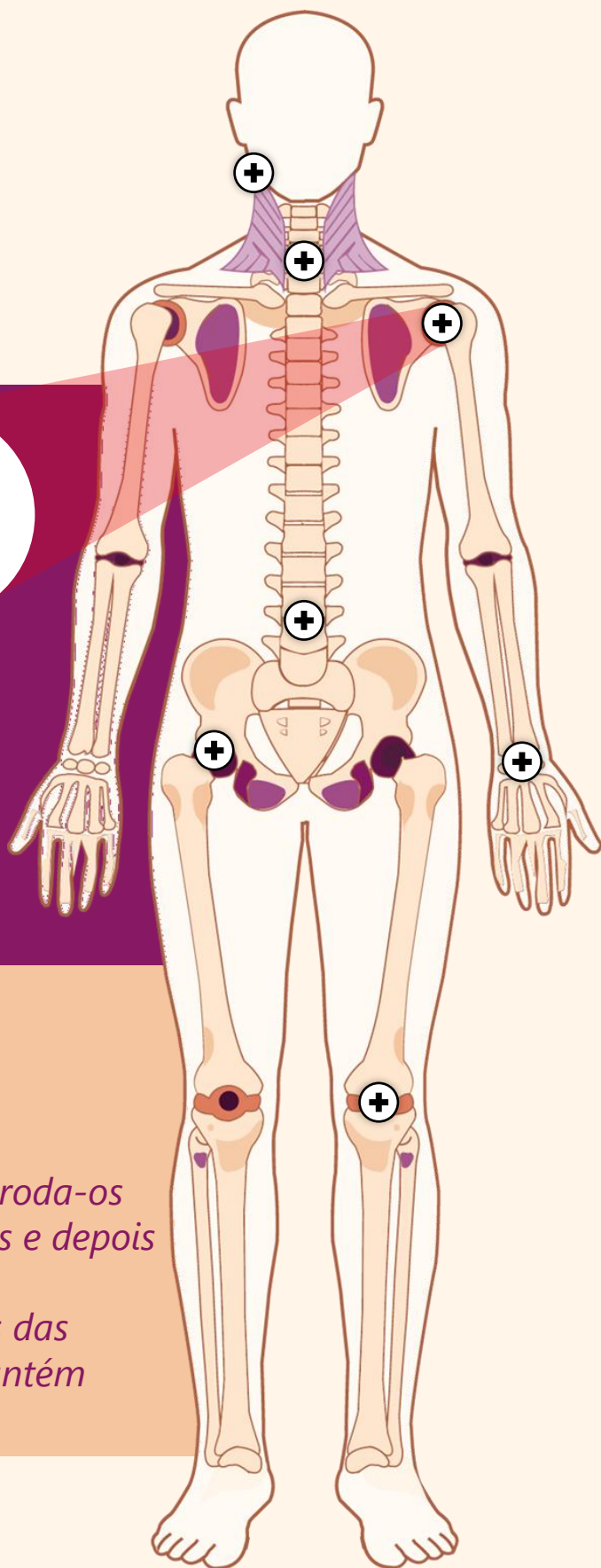
Abertura controlada: abre a boca lentamente e fecha devagar. Realiza 8 repetições.

Massagem: coloca 2–3 dedos mesmo à frente da orelha e faz movimentos circulares lentos, com pressão média, para baixo, na zona dura que se ativa ao apertar os dentes. 30–60 segundos.

PARTES DO CORPO

OMBROS

Movimentos repetitivos, unilaterais ou atividades com os braços podem colocar tensão adicional nos músculos dos ombros. Realizar exercícios compensatórios regularmente ajuda a aliviar a tensão e a manter os ombros saudáveis.



Exercícios:

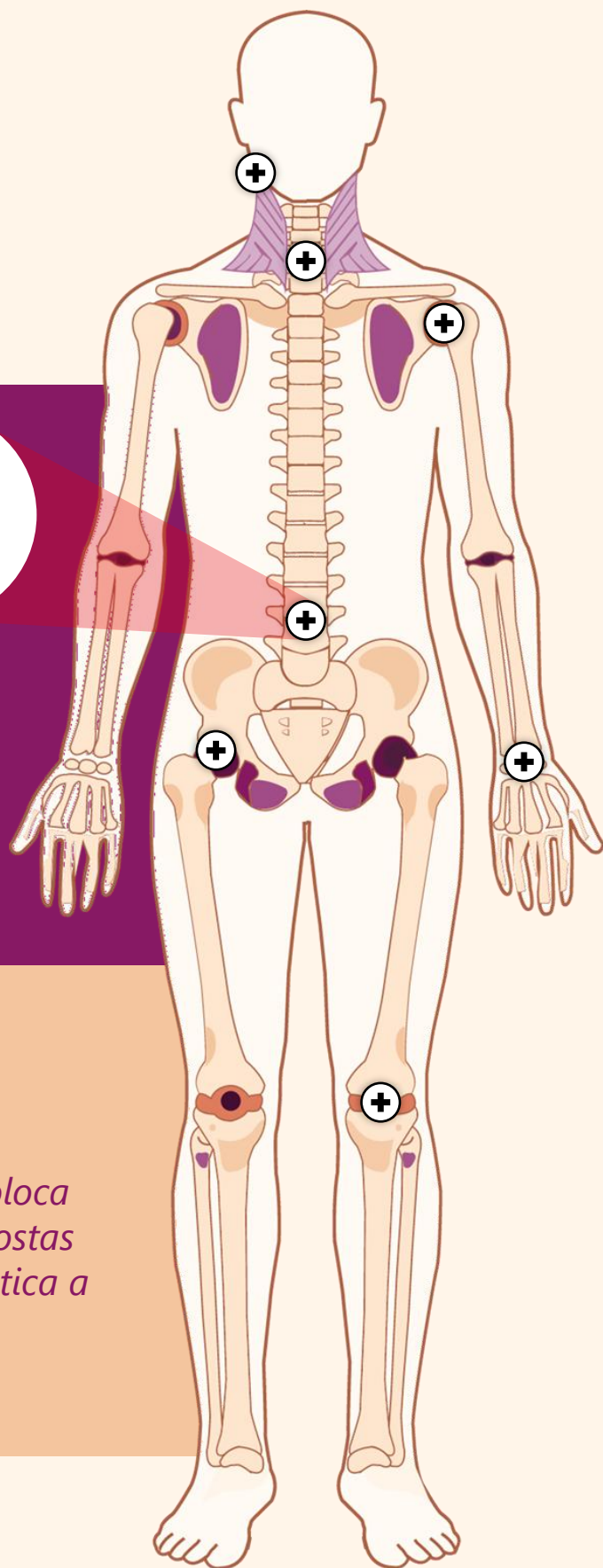
Rotações dos ombros: eleva os ombros, roda-os para trás e volta a baixá-los. 10 repetições e depois repete no sentido contrário.

Abertura do peito: coloca as mãos atrás das costas, estica os braços e abre o peito. Mantém durante 15–20 segundos.

PARTES DO CORPO

COSTAS / COLUNA

Passar muito tempo sentado(a), de pé ou realizar trabalho físico (levantar peso e rodar) pode sobrecarregar a zona lombar e a coluna.



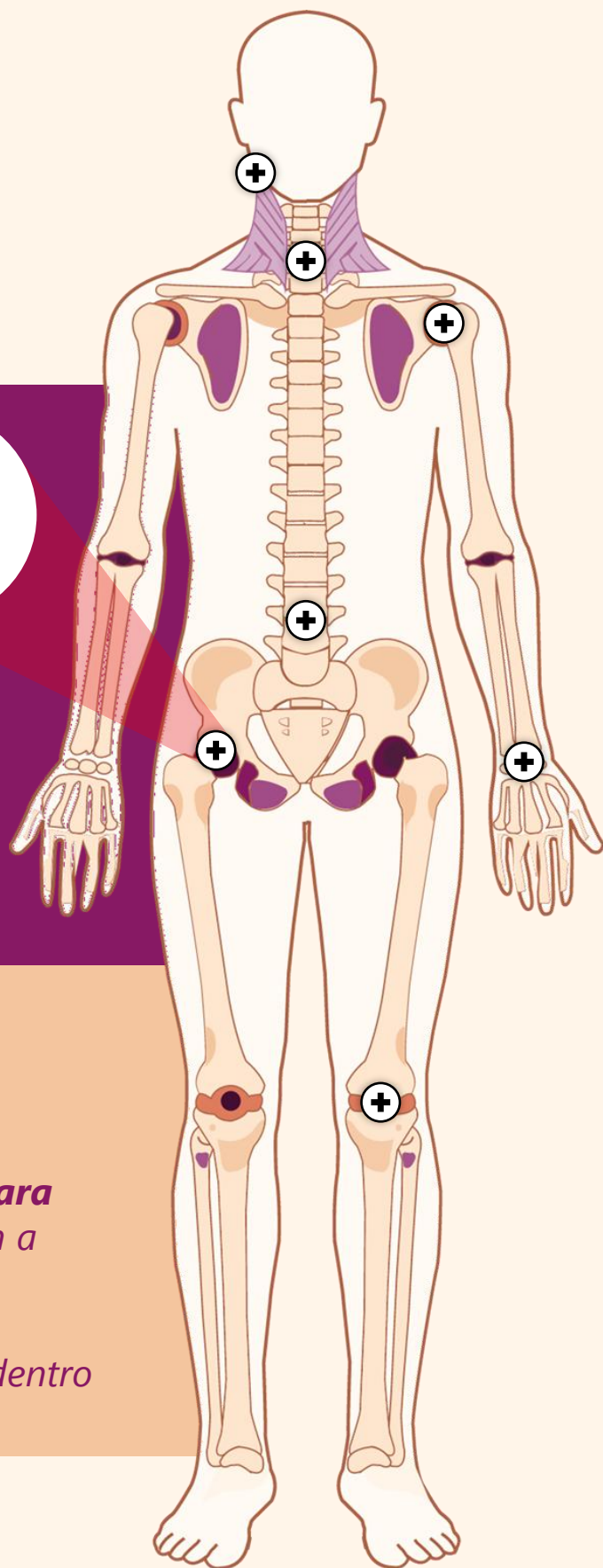
Exercício:

Mobilização da coluna (sentado/a): coloca as mãos sobre os joelhos. Arredonda as costas (olhar em direção ao umbigo) e depois estica a coluna (olhar em frente). 8–10 repetições.

PARTES DO CORPO

ANCAS

O sedentarismo prolongado ou o trabalho físico intenso exercem um esforço extra sobre as ancas.



Exercício:

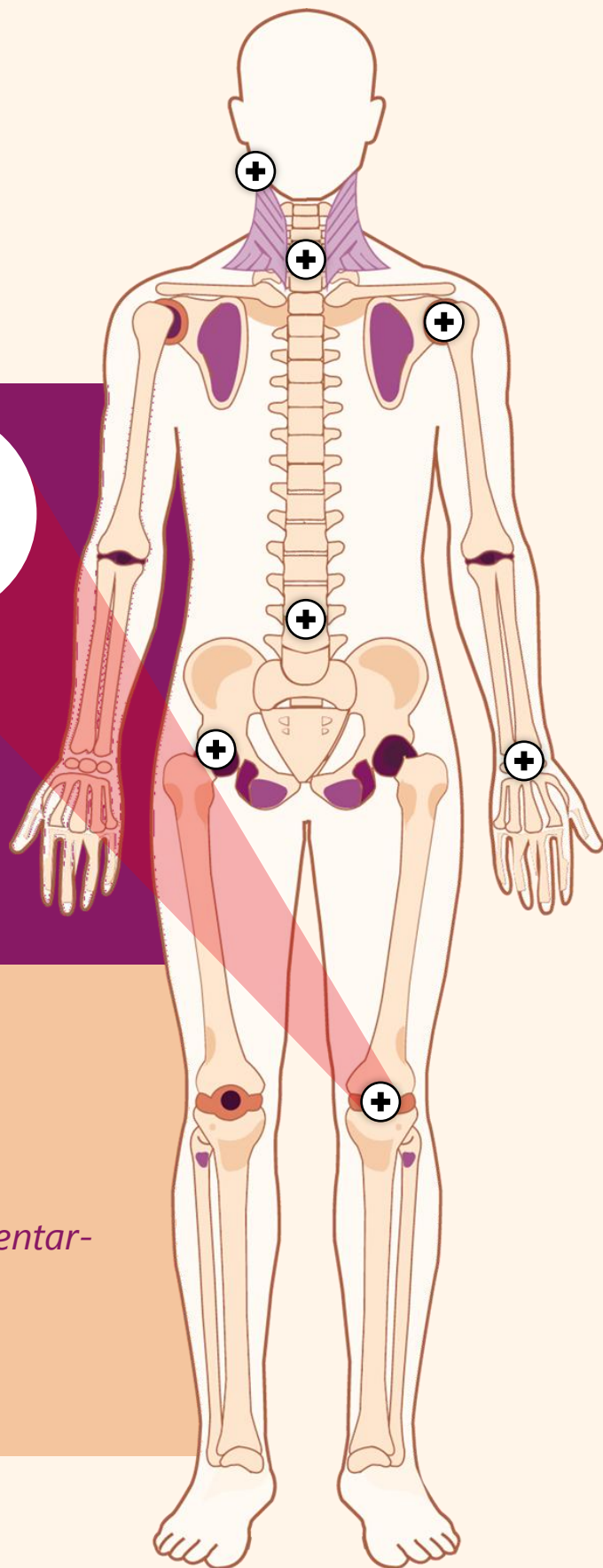
Círculos com a perna (para dentro e para fora): de pé, apoia-te numa perna e, com a outra ligeiramente elevada, faz círculos pequenos. Mantém o tronco direito.

6-8 círculos para fora, 6-8 círculos para dentro e troca de perna.

PARTES DO CORPO

JOELHOS

Atividades como estar de pé, caminhar ou rodar podem sobrecarregar os joelhos. Um movimento equilibrado e exercícios específicos ajudam a manter a estabilidade da articulação.



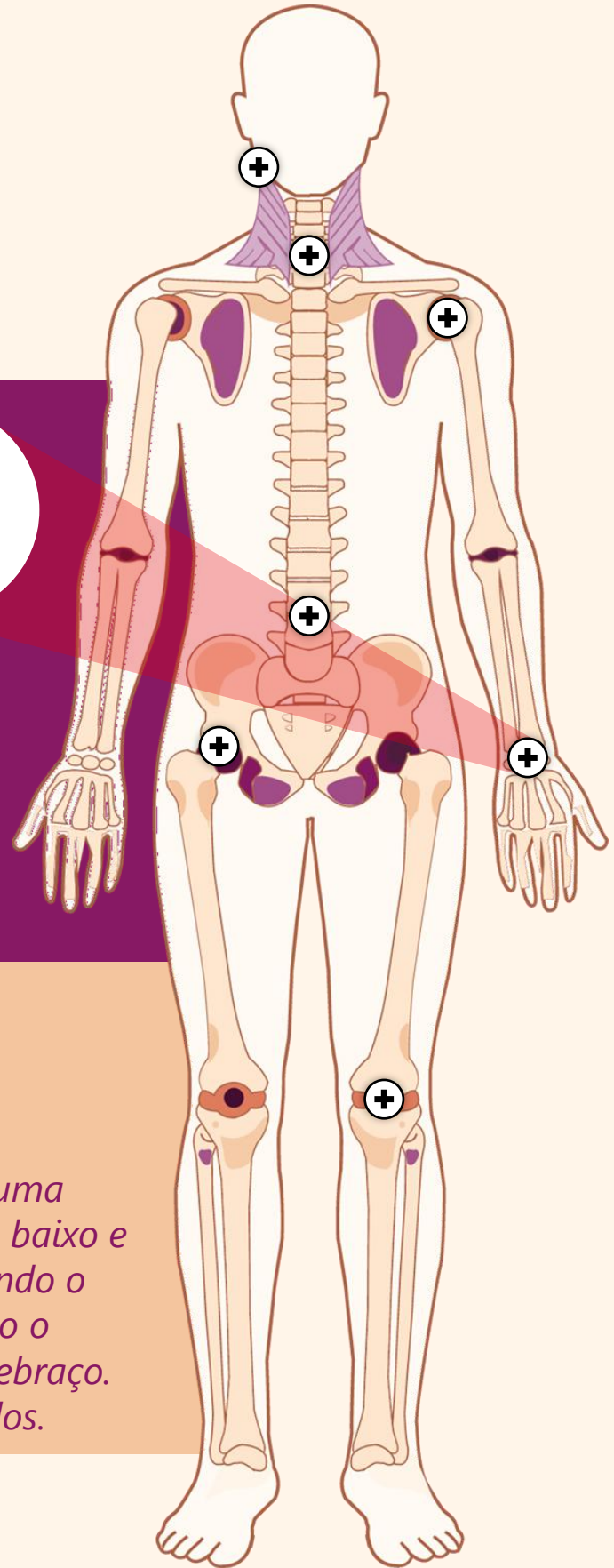
Exercício:

Agachamento na cadeira (sentar e levantar): levanta-te devagar e volta a sentar-te de forma controlada. 6–10 repetições.

PARTES DO CORPO

PUNHOS

Movimentos repetitivos ou tarefas de motricidade fina podem sobrecarregar as mãos e os antebraços.



Exercício:

Flexão e extensão: apoia o antebraço numa mesa, com a palma da mão voltada para baixo e a mão fora do bordo. Baixa a mão dobrando o punho para a flexão e levanta-a dobrando o punho para a extensão, sem mover o antebraço. Mantém cada posição durante 10 segundos.