

LEVANTANDO PESO
CUIDANDO DA SUA COLUNA

Nicobelo@hotmail.com

Autor: Nicolau Bello

A sua coluna vertebral tem 24 Ossos individuais chamados vértebras que estão acumulados uns encima de outro. Suas vértebras estão separados por discos suaves de cartilagem que desempenham, como choque absorvente para sua vértebra, e também ajudam a sua costas ao dobrar-se, torcer-se e mover-se ao redor. A maioria do apoio a sua espinha dorsal é mantida pelos músculos de seu estômago, assim, como os muitos minúsculo e ligamentos que passam acima e abaixo da longitude de sua costas.

PREVENÇÃO É A MELHOR MEDICINA

Evitar uma lesão de costa é muito mais fácil que reparar uma. Porque sua costa é criticamente importante para sua habilidade de caminhar, sentar-se, parar-se, ou correr, é importante cuidar dela. A maioria de dores de costas surgem de utilizar sua costas imprópriamente, assim que aprender algumas regras básicas de como levantar, postura e exercício adequado podem ajudar-te a manter sua costas em boa forma. (Veja a [Figura 1](#))

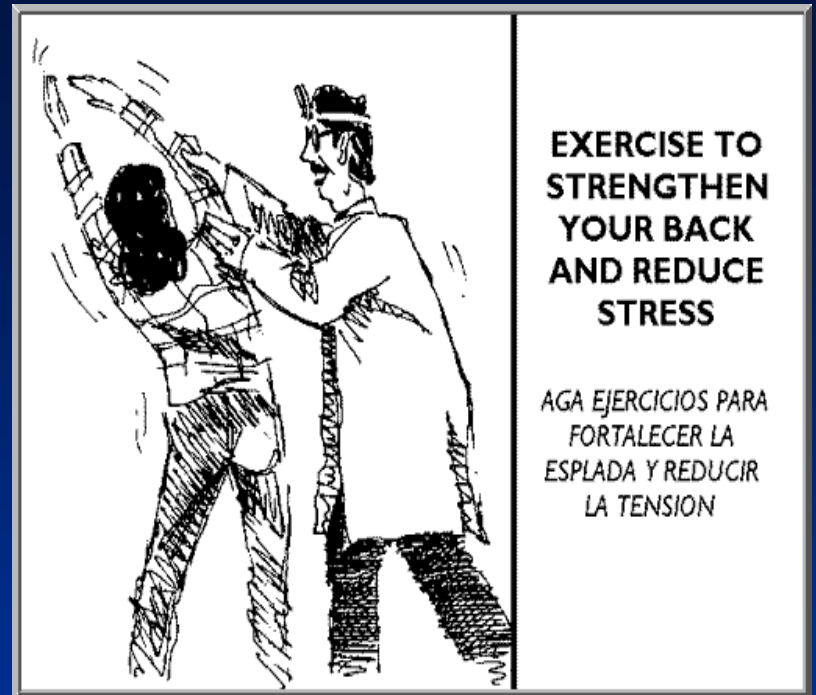


FAZENDO EXERCÍCIOS PARA FORTALECER A COSTA REDUZIR A TENSÃO

Para ter costa e músculos abdominais fortes é importante para facilitar seu trabalho em que exponham sua costa cada dia. Fazendo simples exercícios de fortalecimento da coluna, Você, fortalece não somente sua costa vc também reduz tensão e melhora sua aparência! Consulte seu médico em quanto o melhor exercício para Você. (Veja a [Figura 2.](#))

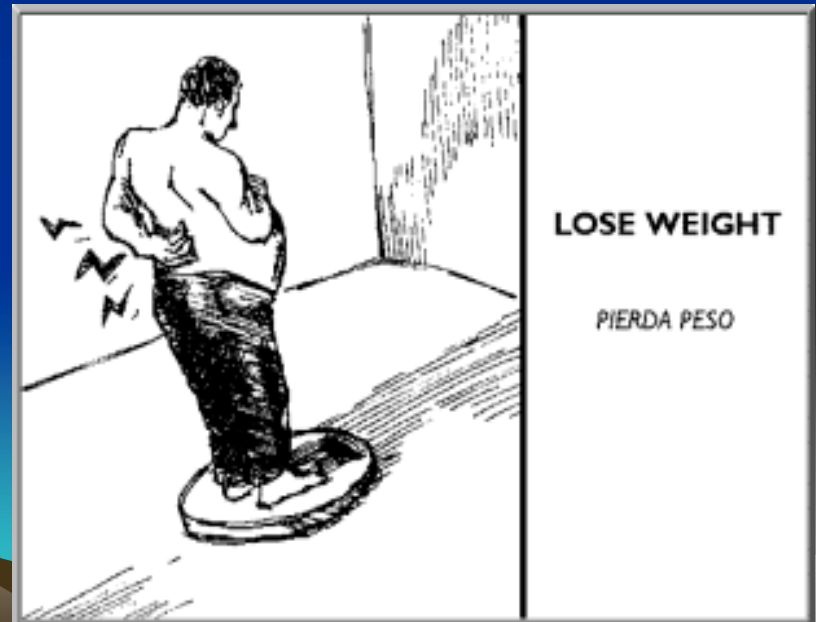
PERDA PESO

Tendo sobrepeso e barriga exerça máis força sobre os músculos das costas e estômago. (Veja a [Figura 3.](#)) Sua costa trata de sustentar o peso de enfrente ao dobrar-se fazia atrás causando esforço excessivo nos músculos inferiores da costa. Perdendo peso, Você. pode reduzir o esforço e dôr nas suas costas. Consulte com seu médico para o plano de dieta más adequado para Você.



**EXERCISE TO
STRENGTHEN
YOUR BACK
AND REDUCE
STRESS**

AGA EJERCICIOS PARA
FORTALECER LA
ESPLADA Y REDUCIR
LA TENSION



LOSE WEIGHT

PIERDA PESO

Autor: NICOLAU BELLO

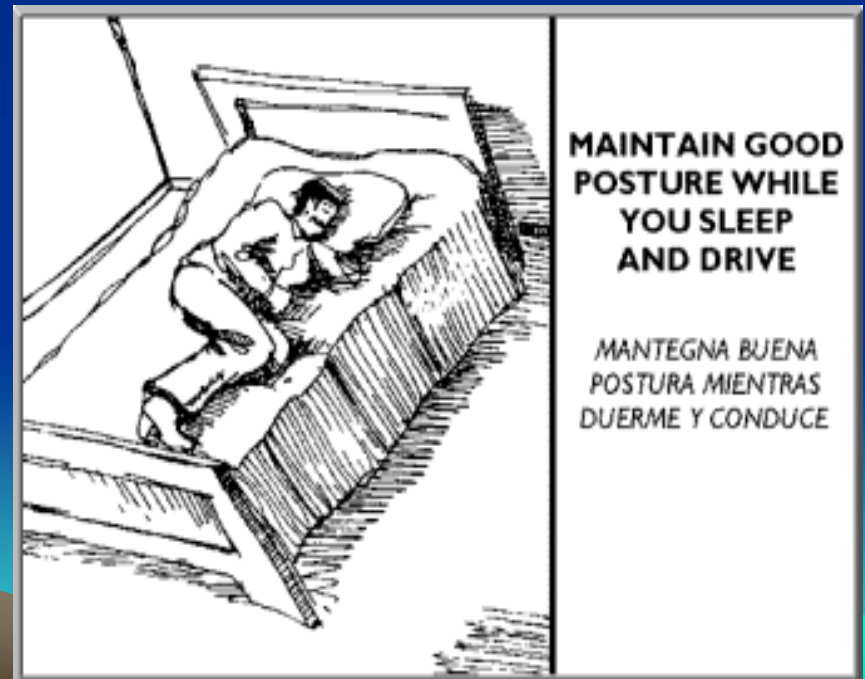
MANTENHA BÔA POSTURA

Você pode evitar muitos dôres nas costas aprendendo a sentar-se, parar-se e levantar pesos corretamente.

Evite uma postura fraca ao sentar-se. Uma postura fraca faz que os ligamentos da coluna, não dos músculos, se irrite e doâm, ainda pondo pressão na vértebra. O melhor modo de sentar-se direito, mantendo a parte inferior da costa apoiando sobre o respaldo da cadeira e com os pés fixos no piso e os joelhos ligeiramente um pouco mais altos que sua cadeiras. (Veja a [Figura 4.](#)) Aprenda a parar-se com a cabeça em alto e nos ombros atrás.

MANTENHA BÔA POSTURA ENQUANTO DORMES

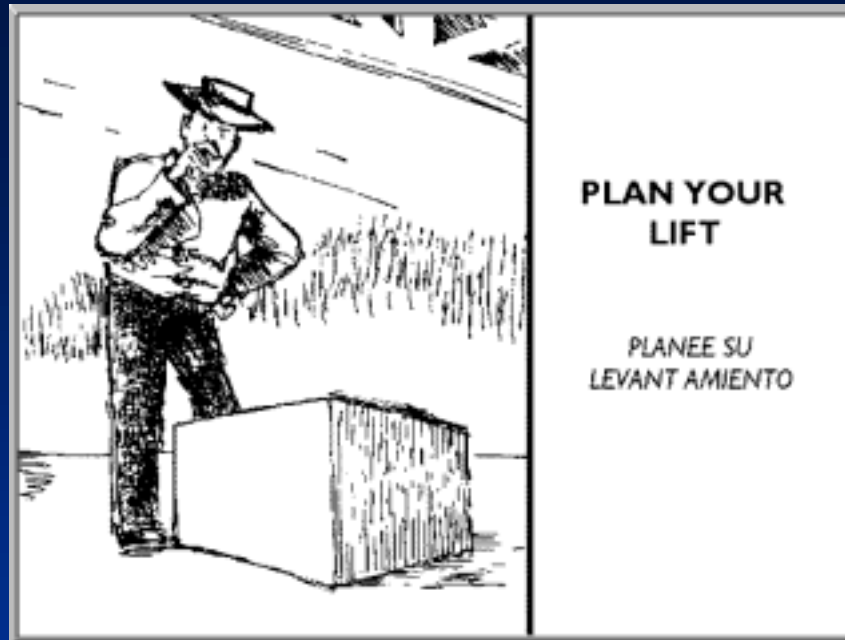
Durma em um colchão firme ou coloque madeira entre a base da cama e colchão para um bom apôio da costa. Se seu colchão é demasiado suave poderá resultar em uma coluna torcida ou coluna desbalanceada. Durma de lado com os joelhos dobradas ou con uma almofada baixa sobre seu joelhos para apoio. (Veja a [Figura 5.](#)) Conduza com sua costas presa ao assento. Acerque-se o volante para que seus joelhos estejam dobradas e um pouco mais altas que suas cadeiras.



Autor: NICOLAU BELLO

PLANEJE SEU LEVANTAMENTO

Ao levantar objetos é frequentemente uma tarefa despreocupada. Lamentavelmente, muita gente desempenha o levantamento incorretamente resultando em esforço desnecessário na coluna e cadeiras e seus músculos que a rodeiam. Para poder levantar corretamente e reduzir tensão em sua costa, o importante planejar o levantamento de ante-mão. Isto significa em estimar sobre o peso do objeto que Vc. estará movendo e a distancia que moverá. (Veja a [Figura 6.](#)) É fabuloso? necessitará ajuda? Ve qualquer perigo que possa ser eliminado? Pense sobre isto sempre que haja qualquer levantamento.



COLOQUE-SE CORRETAMENTE FRENTE A FRENTE DA CARGA

Uma vez que haja planejado o levantamento, o seguinte passo importante é de alinhar-se corretamente frente a da carga. Com as pernas abertas e uma ligeiramente frente a outra para melhor balance, lentamente agachando-se e dobrando os joelhos, não a coluna. Usando ambas as mãos, agarre firmemente a carga junto a seu corpo o mais perto que possá. (Veja [Figura 7.](#))



LEVANTE COM AS PERNAS, NÃO COM A COLUNA

Uma vez que a carga esta cerca a seu corpo, lentamente endureça suas pernas até que esteja parado retamente. (Veja [Figura 8.](#)) Assegure-se de que a carga não está bloqueando sua visão quando começa a caminhar lentamente a seu destino. Se necessita voltar para um dos lados, volte movendo os pés alreod e não torcendo-se até abdomen.

BAIXE A CARGA CORRETAMENTE

Uma vês que haja alcançado seu destino, é da mesma importância que a carga se baixe corretamente. Invertendo os procedimentos de levantar para cima, pode reduzir a tensão nos músculos da coluna e abdomen. Se estabelecer a carga no solo, abra as pernas e, dobrando os joelhos, coloque a carga frente a Vc. (Veja a [Figura 9.](#)) Se a carga se estabelece a uma altura de mesa, baixe a carga lentamente e mantenha contacto com ela até que esteja seguro de que la carga esta segura e não se cairá cuando Vc. se vaya.



OBTENHA AJUDA, ASSIM QUE NECESSÁRIO

Se a carga é muito pesada, Volumosa ou difícil para que você só a levante, busque a um amigo para que ajude a carregá-la. (Veja a [Figura 10](#).) Se não há nada disponível, então pense se é possível dividir a carga em duas cargas menores? Ou, talvez pode utilizar uma carreta ou carretilha para mover-la. Encontre soluções simples para ajudar-se a fazer o movimento máis fácil e para ajudar a sua coluna.



Autor: NICOLAU BELLO

FIMM

Autor: Nicolau Bello