

Exercícios para fortalecer a coluna dorsal:

1. Exercício de bruços para a coluna:



Deitar-se de bruços em um colchonete ou esteira com as pernas e os braços estendidos ao lado do corpo como na imagem. Então, levantar a cabeça, o tronco e os braços por 10 repetições. Durante o movimento de extensão do tronco, o abdômen deve estar contraído e quando inspirar o ar na respiração, o corpo deve voltar à posição relaxada.

2. Nadando:

- 1) Deite-se de barriga para baixo, com os braços esticados para cima;
- 2) Inspire fundo e, ao soltar o ar, eleve a parte de cima da coluna para tirar o peito do chão, assim como os braços e as pernas, mantendo-os suspensos no ar;
- 3) Na inspiração, eleve ao mesmo tempo um braço e a perna oposta, enquanto o outro braço e a sua perna oposta abaixam, como se estivesse nadando. Faça cinco movimentos, alternando o movimento a cada inspiração;
- 4) Faça 5 contagens de expiração e mantenha os movimentos alternados de braços e pernas.



3. Extensão de tronco:

- 1) Deite-se de barriga para baixo, com os braços esticados ao longo do corpo;
- 2) Eleve o tronco e a cabeça para trás até retirar o peito do chão e volte à posição inicial.



4. Elevação invertida:

- 1) Fique em posição de 4 apoios, com os joelhos e as mãos apoiados no chão, a coluna ereta e o abdômen contraído;
- 2) Levante o braço direito para frente e ao mesmo tempo estique e eleve a perna esquerda para trás, mantendo ambos os membros alinhados com a coluna;
- 3) Sustente a posição durante 10 segundos;
- 4) Volte à posição inicial e repita o movimento com os outros membros opostos.



5. Inclinação de tronco:

- 1) Sente-se numa cadeira ou num banco com a coluna ereta e o abdômen contraído;
 - 2) Eleve os braços para frente até a altura dos ombros;
 - 3) Projete o tronco para frente o máximo que puder, sem curvar a coluna;
 - 3) Mantenha-se nessa posição por 5 segundos e volte à posição inicial lentamente.
- Lembre-se de manter os abdominais sempre contraídos e não relaxar as costas.



Mais informação:

<https://www.mundoboaforma.com.br/10-exercicios-para-fortalecer-coluna/#0wjDRor6I2B2Rpsc.99>

<https://www.saudenoclique.com.br/exercicios-para-coluna/>