

UM QUARTO DE HORA DE GINÁSTICA



PARA DESENVOLVER O PEITO E AUMENTAR A CAPACIDADE TORÁXICA

(Pela Prof. Luisa Ferrer, traduzido pelo Cap. Albino M. Costa, instrutor da E. E. F. E.).

Nada causa maior alarme que a comprovação da forma defeituosa do tórax.

Muita gente tem o peito chato, estreito ou afundado e ignora a gravidade do seu caso; só vê o ponto de vista estético e não suspeita que se trata de uma grave deficiência orgânica.

A maioria das vezes o peito estreito é consequência das espáduas encurvadas e da *cifosis* (curvatura anormal com proeminência dorsal da coluna vertebral), porque existe uma relação evidente entre a deformidade da coluna vertebral, a forma e a capacidade do tórax.

Tôdas as atitudes em que a coluna vertebral apresenta uma convexidade posterior dorsal, se acompanham em geral pela descida das costelas e o afundamento do torax; há, ademais insuficiência respiratória. Essa posição encurvada dificulta o movimento natural das costelas e resulta a impossibilidade de aspirar uma quantidade suficiente de ar.

Essa insuficiência respiratória deve ser descoberta e investigada sem tardança, porque seus efeitos são complexos.

Por outro lado, é importante poder renovar continuamente a maior parte de ar contido nos alvéolos pulmonares, afim de não conservar no organismo uma quantidade demasiada de ar residual viciado, evitando-se assim afecções graves.

A vida nos estabelecimentos industriais e nas grandes cidades, onde os homens se amontoam nos estabelecimentos comerciais e nas salas de espetáculos, nos dá, infelizmente, demasiadas ocasiões para respirar o ar contaminado.

É necessário que nos ocupemos de renovar o ar dos pulmões e de tornar fácil a ventilação até os menores rincões.

Em primeiro lugar, afim de poder desenvolver o tórax, endireitar a coluna vertebral e sustentar os ombros bem altos (aproximar os bordos espinhais dos omoplatas) faremos exercícios corretivos.

Em segundo lugar há necessidade de aumentar o tamanho dos espaços intercostais, isto é, dar elasticidade ao seu movimento de modo a permitir maior capacidade possível à caixa torácica.

Para esse fim indicamos exercícios que devem ser executados de preferência ao ar livre ou diante de uma janela aberta; esses exercícios permitirão elevar os braços ao máximo e levantar facilmente as costelas. Esses movimentos serão ao mesmo tempo corretivos para os ombros e para a coluna vertebral.

Finalmente, para dilatar o peito, há que procurar a ampliação torácica, praticando longos movimentos respiratórios e fazendo coincidir sempre o período de inspiração com os movimentos de elevar os braços, que tem uma ação dilatadora sobre o tórax.

Evitar o uso de roupas suscetíveis de comprimir as costelas e não usar modeladores, salvo que tenham muita elasticidade. As faixas devem ter uma parte elástica para permitir a livre extensão das costelas e não comprimir o tórax, dificultando os seus movimentos.

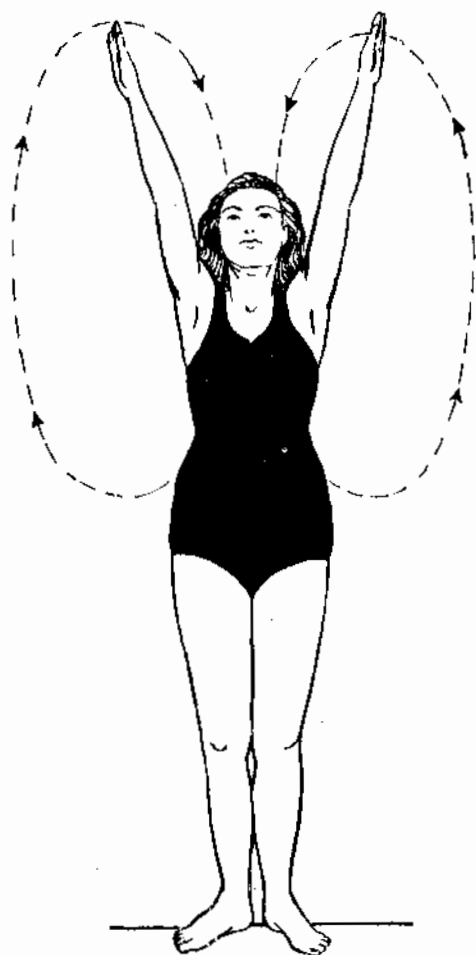


Fig. 1 — Estando de pé com as pernas juntas, executar simultaneamente com os braços estendidos vários círculos para trás, (10 vezes) e para a frente (10 vezes), procurando levar os braços bem atrás, aspirar o ar no momento de levantar os braços e espirar ao baixa-los.

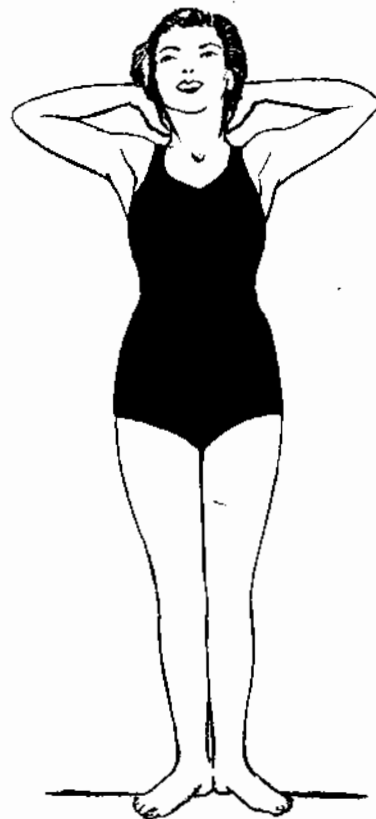


Fig. 2 — Procurar manter durante alguns minutos a seguinte atitude; de pé, os calcanhares juntos e as mãos na nuca, encoste-se completamente numa parede. É preciso que os cotovelos, a nuca, as pernas e os calcanhares estejam em contato com a parede.



Fig. 3 — Estando de pé com as pernas ligeiramente separadas e estendidas, tomar com as pontas dos dedos um bastão; levantar os braços (estendidos) acima da cabeça aspirando lentamente (pelo nariz e pela boca). Repetir umas 5 ou 6 vezes.

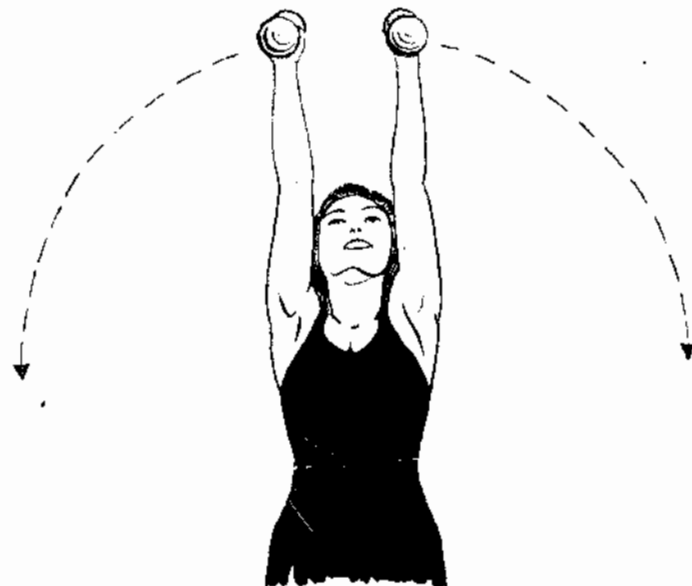


Fig. 4 — Estando de pé com as pernas estendidas e ligeiramente separadas, tendo um objeto algo pesado (halteres leve, pedra ou livro) em cada mão, elevar os braços verticalmente, aspirando profundamente (pelo nariz) e depois baixá-los lateralmente até a altura dos ombros espirando (pela boca). Repetir lentamente 6 a 8 vezes.

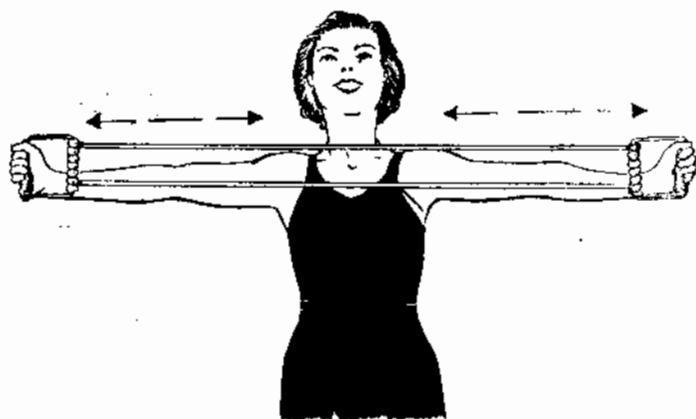


Fig. 5 — Estando de pé, com as pernas ligeiramente separadas e estendidas, suster sem contrações dos braços, um estensor de borracha ou de molas junto ao peito (mãos juntas); espirar; sustentando a respiração, levar os braços para os lados de modo a esticar bem o estensor e só então aspirar; permanecer alguns segundos com os pulmões cheios de ar; para então voltar à posição inicial. Repetir o exercício 6 a 8 vezes.



Fig. 6 — Estando de pé, com as pernas ligeiramente separadas e segurando em cada mão um objeto algo pesado, abrir os braços estendidos para os lados, levando-os o mais para trás possível; aspirar; voltar, levando os braços para diante e espirando lentamente. Repetir o exercício 8 vezes.

Nota do tradutor: Introduzir na lição de ginástica diária um ou dois destes exercícios mudando-os semanalmente. Para as pessoas que tenham deficiência respiratória ou má conformação do tórax, convém procurar um médico especializado em Ginástica Corretiva a fim de verificar quais os exercícios apresentados nesta lição são compatíveis com o seu estado físico.