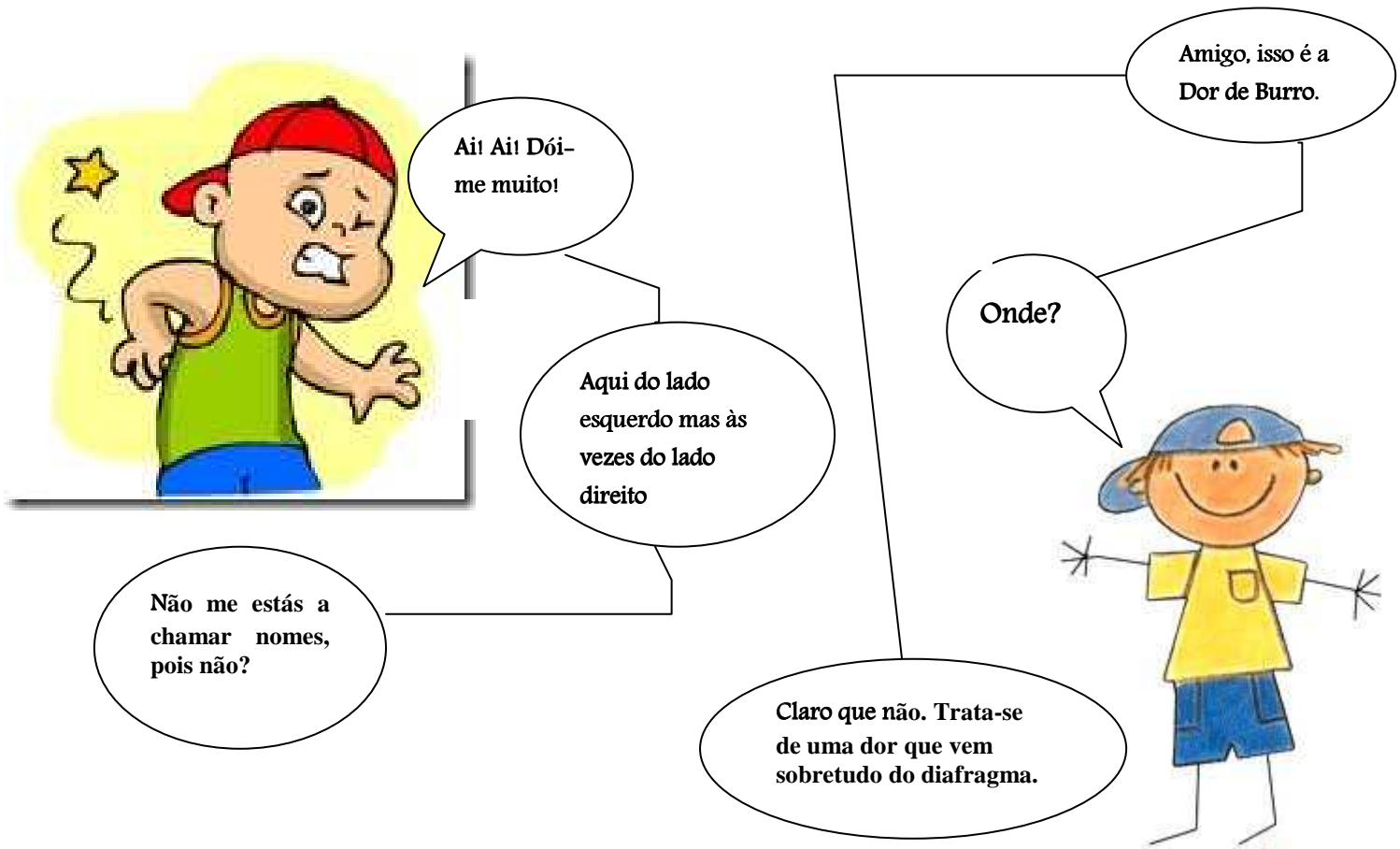
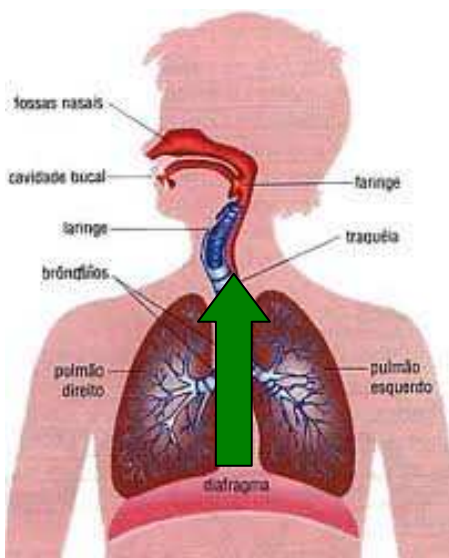


# A DOR DE BURRO



# DIAFRAGMA



É o nosso principal músculo respiratório. É largo, achatado e separa horizontalmente a parte torácica (pulmões) da parte abdominal (aparelho digestivo). Ele funciona graças ao açúcar e ao oxigénio levados pelo sangue. Ora, quando corres, por exemplo, o fluxo de sangue vai, sobretudo para os músculos mais envolvidos na actividade física e menos para os músculos intervenientes na respiração. Sendo obrigado a trabalhar sem oxigénio, o diafragma produz um resíduo, o ácido láctico que, ao acumular-se, provoca a Dor de Burro.

## DICAS PARA A DOR PASSAR



- Pára, para que o sangue limpe o diafragma com oxigénio fresquinho.
- Respira fundo.
- Eleva o braço do lado onde dói, para alongares a caixa torácica.
- Inclina o tronco para a frente e pressiona a parte onde dói com as mãos.
- Aprende a respirar profundamente insistindo na expiração.

Extraído da Revista “O amiguinho”.