

ALONGUE-SE!



Você sabia que, ao contrário do que muitos pensam, os alongamentos não devem ser realizados apenas antes ou depois de alguma atividade física!?!

Para que haja real efeito dos alongamentos eles devem ser realizados de forma constante durante nossa vida, tanto para quem tem vida sedentária, como para quem pratica atividades físicas regularmente.

Quando realizados adequadamente, os alongamentos podem trazer benefícios, como:

- ✓ Reduzir as tensões musculares;
- ✓ Relaxar o corpo;
- ✓ Deixar os movimentos mais soltos e leves;
- ✓ Prevenir lesões;
- ✓ Preparar o corpo para atividades físicas;
- ✓ Ativar a circulação.

Quando devemos realizar os exercícios de alongamento?

Os alongamentos podem ser feitos sempre que se você sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente. O importante é que sejam realizados constantemente.

Aprenda a introduzi-lo em sua rotina. É possível alongar-se enquanto se faz outras coisas como ler ou ver TV. No caso de estudantes eles podem ser feitos no intervalo das aulas e, para os trabalhadores podem acontecer durante o habitual cafezinho, favorecendo a renovação do raciocínio e das energias.

Cuidados:

A respiração é fundamental, jamais devemos “trancar” a respiração durante o exercício. É a respiração que dá o ritmo ao alongamento e por isso deve ser lenta.

Deve-se respeitar no seu limite. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não se preocupe em alongar até o extremo. Nem sempre “quanto mais é melhor”. Aos poucos você vai ganhar flexibilidade.

Também é preciso manter o alongamento por cerca de 20 segundos para que faça efeito. Não devemos repetir várias vezes o mesmo alongamento, mas fazer bem cada um deles.

Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom resultado.

Muitas dores são causadas pelo “atrofiamento”, ou seja, o encurtamento das fibras musculares que por fim acabam afetando a articulação e os nossos movimentos. Tanto é que uma musculatura bem alongada funciona (contraí-se) melhor e evita lesões, como as tendinites, por exemplo.

Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independente da idade, mesmo que apresente alguma lesão muscular ou articular (Lesão por Esforço Repetitivo, dores nas costas, hérnia discal, bursites). Não é necessário grandes condições físicas ou habilidades atléticas...o importante é realizá-lo em uma posição adequada e que não gere dor, controlando a intensidade e a respiração.

Que tal VOCÊ também tentar? Você pode surpreender-se com os resultados!

Autora: Dra. Débora Mocelin – Fisioterapeuta CEMPS | Tijucas – SC