

## Alongamento de qualidade

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:22/07/2011

Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena Poucos frequentadores de academias e atletas de várias outras atividades esportivas dos mais variados níveis ficam felizes ao iniciarem um alongamento. “Alongar é muito chato” – reclamam os praticantes. Mas é extremamente relevante para que os objetivos do exercício físico sejam plenamente alcançados que a musculatura esteja bem preparada para a carga de movimentos a que será submetida. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade. Para que o alongamento seja o melhor possível, a respiração é fundamental: quando se respira fundo aumenta-se o relaxamento muscular. É a respiração que dá o ritmo ao exercício e por isso deve ser lenta e profunda. os seus limites devem ser respeitados. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não se preocupe em alongar até ao limite. Aos poucos você vai ganhar flexibilidade. Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom alongamento. Aprenda a introduzi-lo em sua rotina. É possível alongar enquanto se faz outras coisas como ler ou ver TV. Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que revestem os músculos. Por que os alongamentos são considerados tão importantes? Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. Quanto à atividade física, esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem a sua flexibilidade. Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas em ossos e músculos. Provavelmente, a queixa mais frequente encontrada tanto entre sedentários, como entre atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca. Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares. O ideal é que ele seja feito antes da atividade física, seja ela de resistência muscular (como a musculação) ou aeróbica (como a corrida). Mas esse alongamento pode ser “básico”, sem exigir demais de seu corpo. O que é realmente fundamental antes de começar a malhar é um bom aquecimento, que vai ajudar a prevenir lesões e aquecer o corpo. Uma caminhada, uma pedalada leve, coisas desse tipo ajudam a elevar a temperatura corporal e aquecer seus músculos para o trabalho mais intenso. Especialistas recomendam que, pelo menos uma vez por semana, fazer uma aula de alongamento ou se alongar sem companhia por uns 20 ou 30 minutos. Incorporar o hábito na programação de exercícios, que normalmente se divide entre trabalhos aeróbicos e de ganho de massa muscular, é importante e trará grandes benefícios. O alongamento também vai ajudar a prevenir lesões no seu corpo, melhorar sua postura e aumentar a amplitude articular. Esta notícia foi acessada em 19/072011 no sítio Saúde Plena.

Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.