

ALONGAMENTOS BÁSICOS – Prof. Christian Klausener

TIPO DE EXERCÍCIO: Alongamento

RECOMENDAÇÕES ANTES DE EXECUTAR OS MOVIMENTOS: Esses exercícios são básicos e podem ser feitos por qualquer pessoa (idade, sexo), mas como não estão sendo realizados na presença de um professor de Educação Física, devem ser feitos com cautela e moderação, respeitando seus limites. Não é recomendável a execução desses alongamentos por pessoas que acabaram de realizar uma cirurgia ou que sofreram uma lesão, entorse, etc. Sem a presença de um especialista, não é possível avaliar a validade destes exercícios para estas pessoas.

OBJETIVO: Basicamente alongar a cadeia de músculos posteriores das pernas, glúteos e costas (região lombar da coluna).

Durante o dia estamos sempre “acumulando” tensões pelas atividades diárias e como o corpo precisa de um equilíbrio entre a cadeia muscular posterior e a anterior (na região posterior do corpo temos toda a musculatura das costas que são fortes, os glúteos e em sequência os posteriores das pernas e panturrilha. Na parte anterior do corpo temos os músculos peitorais, abdominais, quadríceps, sendo que este último músculo é realmente forte, pois é sempre solicitado durante o caminhar), vemos a necessidade de sempre alongar a cadeia de músculos posteriores, sem nos esquecer de fortalecer a musculatura da região peitoral e principalmente os músculos abdominais.

Incluímos também nessa série de alongamentos, os movimentos de torção/ rotação de tronco ou de segmentação do tronco com a bacia, pois além de termos mais tensão na região posterior, observamos que dois pontos também sofrem com maior sobrecarga : os ombros (quem não quer uma massagem nos ombros e pescoço no final do dia?) e a outra região de tensão é a bacia. Por isso estamos procurando aliviar as tensões nessas regiões, alongando e relaxando os músculos.

RECOMENDAÇÕES DURANTE A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS:

- Respeite seu limite, alongue até sentir que o músculo está sendo “esticado”, aliviando assim a tensão acumulada. Não exagere, pois, você quer “relaxar” a musculatura e conforme o tempo de execução você vai sentir que pode até, gradativamente, aumentar o alongamento da região trabalhada.
- Muito importante também é o bom posicionamento do corpo antes e durante o alongamento. Isto é a “alma do negócio”, portanto observe sempre as recomendações de cada exercício.
- Observe, ao alongar, se o corpo está sempre bem alinhado/simétrico durante a execução.
- Procure alongar o lado direito da mesma forma que o lado esquerdo.
- Compare sempre, considerando a mesma posição do corpo (postura idêntica), se existe mais encurtamento da musculatura/articulação de um lado em relação ao outro lado. Você percebe que um lado “dói mais” do que o outro, ou não consegue ter a mesma amplitude. Se não tiver nenhuma lesão na região, procure alongar mais (permaneça por mais tempo alongando) desse lado, de forma que com o tempo e executando um número maior de vezes, consiga torná-lo mais simétrico.
- Acerte o posicionamento do corpo e observe as diferenças entre um lado do corpo com o outro, você pode incluir ou inserir a respiração durante o alongamento. Inspire e expire lentamente, enchendo o peito de ar, mas cuidado para não mudar a posição do corpo, tensionando os ombros e pescoço. Na expiração, a barriga e o peito vão se “encolhendo” gradativamente e lentamente. Observe que com a respiração você aumenta o alongamento da região que está trabalhando.
- Quanto mais tempo permanecer na posição de alongamento melhor, mas se não for possível, permaneça na posição por 15 segundos para ter um efeito local. Repita o mesmo exercício pelo menos 3 vezes. Se puder alongar todo dia melhor, mas se não for possível, a recomendação é de 2 a 3 vezes por semana.

RECOMENDAÇÕES PARA O EXERCÍCIO 1:

PERNAS APOIADAS NA PAREDE – Alongamento principal dos músculos posteriores das pernas, mas também dos glúteos e região lombar.

- Alinhe o tronco (deitado em um chão firme) com as pernas apoiadas na parede de forma simétrica e coloque os braços do lado do corpo.
- Deite-se com o quadril mais próximo da parede conforme a sua flexibilidade, mas de forma que as suas pernas fiquem totalmente estendidas (sem flexionar os joelhos).
- Posicione toda a coluna no chão, de forma a não alongar de forma errada, posicionando bem a bacia, fixando o último osso da coluna apoiado no chão, não deixando bascular a bacia.
- Em seguida, posicione corretamente a cabeça para não realizar uma hiperlordose cervical. Posicione a cabeça de forma que o olhar esteja voltado para o teto e não para o queixo.
- Fixe os ombros no chão de forma a alongar os peitorais. Coloque a palma da mão voltada para cima.
- Nessa posição, realize a dorsiflexão dos tornozelos, com os pés voltados para sua testa. Mas antes, alinhe todos os dedos dos pés de forma que fiquem paralelos ao chão ou parede. Assim desta forma, alongamos a musculatura posterior da perna e os ligamentos das articulações dos pés e dos joelhos de forma alinhada para uma melhor pisada e equilíbrio do corpo.
- Não flexione os joelhos e permaneça o tempo que puder. Se quiser, pode incluir a respiração nesse exercício. Não esqueça de se observar, de comparar os dois lados do corpo.



RECOMENDAÇÕES PARA O EXERCÍCIO 2:

1 PERNA ESTENDIDA E APOIADA NA PAREDE E A OUTRA FLEXIONADA COM O PÉ PRÓXIMO DO JOELHO – Alongamento principal: glúteos.

- Mantenha o corpo alinhado e siga as 5 recomendações iniciais do exercício anterior.
- Flexione uma das pernas e posicione o pé perto do joelho da perna oposta.
- Feito isso, flexione o joelho da perna que está apoiada na parede, descendo gradativamente, mantendo o pé apoiado na parede, até sentir o alongamento. Muito importante nessa hora é não “bascular” a bacia.
- Permaneça nessa posição e inclua a respiração
- Alterne as pernas para alongar do outro lado



RECOMENDAÇÕES PARA O EXERCÍCIO 3:

AJOELHADOS COM BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE – Alongamento principal: região lombar.

- Ajoelhado, mantenha o quadril na altura adequada a sua flexibilidade (normalmente, se sentar ou ficar muito próximo dos calcanhares, você sentirá o alongamento mais no meio das costas e se o quadril ficar mais afastado dos calcanhares, você sentirá o alongamento mais na região superior das costas. Descubra qual a posição do quadril adequada para alongar a sua lombar, mas se quiser alongar as outras regiões das costas, fica a dica!
- Apoie as duas mãos no chão simetricamente e verifique se os dedos das mãos direita e esquerda estão paralelos.
- Alinhe os braços paralelos a coluna. Quem tem escoliose vai perceber que o quadril não ficará alinhado com os ombros e os braços começarão a ficar assimétricos.
- Alongue os braços para frente gradativamente e de forma simétrica, caminhando com os dedos no chão, mas mantenha o quadril fixo na posição.
- Mantenha a cabeça no prolongamento da coluna com o olhar mais voltado para o chão.
- Mantenha a posição que achar confortável para um bom alongamento e durante um certo tempo. No início, sentirá mais o alongamento dos braços e peitorais, mas aos poucos, começará a sentir alongar a coluna. Se não sentir o alongamento da região lombar, lembre-se de mudar a posição do quadril.
- Procure não abaixar muito os ombros, levando-os em direção ao chão, mantenha-os alinhados com a coluna (coluna e braços em linha reta)



RECOMENDAÇÕES PARA OS EXERCÍCIOS

4,5,6 – Alongamento dos músculos que participam da rotação do tronco e do quadril.

- Deitado com a coluna alinhada, flexione os joelhos e mantenha os pés apoiados no chão (joelhos e pés paralelos).
- Deixe cair os dois joelhos para um dos lados, no chão.
- Se colocar os joelhos para o lado direito, estenda o braço esquerdo na diagonal para trás para alongar também os peitorais e de forma que os ombros procurem ficar paralelos e apoiados no chão enquanto o quadril rotaciona.
- Fique um certo tempo nessa posição, não esqueça da respiração.
- **No exercício 5** – na posição do exercício 4, realize uma variação para mudar um pouco o feixe muscular que estamos alongando: flexione mais os joelhos até as pernas formarem um ângulo de 90 graus em relação ao tronco (joelhos apoiados no chão).
- **No exercício 6** - na posição do exercício 5, estenda a perna de cima (pé ficará próximo ou apoiado no chão) sem flexionar o joelho, até sentir alongar os músculos posteriores da coxa e glúteos, e em seguida, direcione os dedos dos pés na sua direção para sentir alongar a panturrilha também.



