

A importância do alongamento

Provavelmente, a queixa mais freqüente encontrada tanto entre sedentários, como entre atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares ou problemas musculares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca.

Alguns artigos comprovam que o encurtamento muscular é uma das principais causas de patologias associadas a problemas musculoesqueléticos, resultando em quadros álgicos e perda da função correta e 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 alongamento é um conjunto de técnicas voltadas para o aumento da flexibilidade muscular, para promover o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade. Lembrando que flexibilidade é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação.

A flexibilidade não é generalizada e pode ser específica para uma só articulação, ou seja, uma pessoa pode apresentar boa flexibilidade em uma articulação como de joelhos, por exemplo, e não ter o mesmo grau em outras articulações e partes do corpo. Todas as pessoas podem aprender a fazer alongamentos independentes da idade e do condicionamento físico. Podem ser realizados ao despertar pela manhã e no final do dia (para aliviar as tensões acumuladas no trabalho), durante viagens prolongadas, no ônibus, em qualquer lugar, sempre que se identificar alguma tensão muscular.

Antes de começar a se alongar é importante aprender a forma correta de execução, para aumentar os resultados e evitar lesões. A respiração é quem dá o ritmo ao alongamento, deve ser lento e profundo. Inspire profundamente e quando expirar inicie o alongamento. Realize o movimento até sentir uma certa tensão muscular (forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões, respeite seus limites), então sustente de 30 a 40 segundos. Volte inspirando à posição inicial. O mesmo alongamento pode ser repetido, buscando alongar mais o músculo, mas evite sentir dor. Lembre-se: nada de balanceios, pois estes enrijecem o músculo que você esta tentando alongar.

Os alongamentos devem ser realizados antes e depois de atividades físicas. No início tem como função aquecer a musculatura, preparando os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Os finais tem a função de não deixar os músculos ficarem encurtados, prejudicando a flexibilidade do corpo. Além disso, ao alongar-se antes de seguir para o vestiário você elimina o ácido láctico, o que evita dores musculares.

Os objetivos do alongamento são: reduzir de tensões musculares; promover o relaxamento; melhorar a postura, pois se desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que esta sendo alongada; ativação da circulação, melhorando a oxigenação e nutrição do corpo; melhora da disposição para suas atividades diárias.

Os principais músculos a serem alongados são: cervicais, musculatura das costas, quadríceps, posterior das coxas e panturrilhas. Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom alongamento. Aprenda a introduzi-lo em sua rotina para seu bem estar e para prevenir lesões.

