

Qual a importância do aquecimento e do alongamento para o seu treino?

DA REDAÇÃO

Quem pratica atividades físicas provavelmente, já aqueceu ou alongou o corpo antes de iniciar os exercícios. Apesar de serem parecidas, as técnicas de aquecimento e alongamento possuem objetivos e execuções bem diferentes e, por isso, é importante analisar qual é o método ideal para cada uma das situações.

“A principal diferença entre alongar e aquecer é o resultado que cada prática pode provocar no corpo. Por um lado, o aquecimento é uma maneira de preparar o nosso corpo para o esforço que virá e assim evitar lesões. Já o alongamento é um pouco diferente, tem objetivo de aumentar a flexibilidade e amplitude de movimentos”, comenta Raquel Silvério, fisioterapeuta e diretora do Instituto Trata de Guarulhos.

Antes de qualquer atividade física é importante que se faça o aquecimento, com maior ou menor intensidade, a depender do exercício. Na prática, ele provoca reações no organismo que são benéficas para facilitar os movimentos.

“O aquecimento aumenta a circulação



Cedida Assessoria

Atividades parecidas, mas que têm objetivos diferentes, o alongamento e o aquecimento contribuem para uma prática de exercícios físicos saudável e sem futuras lesões

sanguínea, levando mais oxigênio para os músculos, aumenta a frequência cardíaca e respiratória, aumenta a temperatura e a pressão arterial e lubrifica as articulações”, explica a fisioterapeuta.

O tipo de aquecimento físico está diretamente relacionado com os exercícios a serem praticados. “Ele deve ser feito com movimentos repetidos e de baixa intensidade de acordo com a atividade que vai realizar. Por exemplo, se vai fazer uma corrida, faça movimentos com as articulações de tronco e membros inferiores, comece caminhando ou com um trote leve, até que o corpo aqueça, então passe para a corrida”, destaca Raquel Silvério.

Segundo a fisioterapeuta, o alongamento é sempre importante, aumenta a flexibilidade

e amplitude dos movimentos, porém não deve ser feito antes de exercícios como a musculação, em que o objetivo é ganho de força. O alongamento intenso antes do exercício pode diminuir a produção de força e até causar lesões.

“Existem dois momentos em que o alongamento é indicado. No final de um treino, de forma leve, para relaxar os músculos e evitar dores. E também em um dia específico, no qual o objetivo do exercício físico seja apenas alongar o corpo. No último caso, ele pode ser feito de forma mais intensa para que haja o ganho de amplitude”, conclui a diretora do Instituto Trata de Guarulhos.

Loterias



Acumulou - Concurso 2481

01 08 21 27 36 37



Acumulou - Concurso 5853

37 38 43 44 55



Acumulou - Concurso 2366

04 09 10 14 32 50
03 23 32 35 39 50

Acumulou - Concurso 1783

26 27 33 40 59 61 72



Acumulou - Concurso 2312

08 13 18 22 27 33 36
47 48 63 66 76 78 84
85 89 91 96 98 99

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional de Comunicação e das Telecomunicações
Dia da Constituição
Dia Internacional contra Homofobia