

PROGRAMA

ALONGAMENTOS

PROF. PATRÍCIA JORGE

Qual a importância do alongamento?

O alongamento é um exercício físico voltado para a flexibilidade muscular. A atividade proporciona o estiramento das fibras musculares e amplitude dos movimentos, melhorando a movimentação das articulações e diminuindo possíveis dores. Os alongamentos são benéficos por promover flexibilidade e relaxamento muscular.

Os alongamentos são uma necessidade natural do corpo. Nota-se, por exemplo, a necessidade de espreguiçar-se logo após acordar. Um reflexo natural do corpo à necessidade de alongamento dos músculos em repouso por horas.

Tipos de alongamentos

Os alongamentos podem atuar em diversas estruturas musculares. Essa diversidade estrutural permite a realização de exercícios que cumpram papéis específicos dentro da musculatura e de acordo com as necessidades do indivíduo.

Eles são:

Alongamento Estático: é o mais habitual e consiste em esticar partes específicas do corpo por alguns segundos.

Alongamento Dinâmico: é realizado com movimentação moderada e ritmada de várias estruturas. Ele atua na soltura da musculatura e distensionamento. Movimentos para frente e para trás das pernas em semi-flexão ou alguns agachamentos são alguns exemplos.

Alongamento Passivo. Só abordado após várias sessões regulares. Com ajuda de colegas de turma alguns exercícios de alongamento e força muscular podem ser abordados para intensificar quer o alongamento em questão a ser realizado quer o potencial de cada indivíduo no seu treino de força ao nível do core.

Benefícios dos alongamentos:

- Redução do risco de lesões musculares
- Relaxamento muscular e menos tensão
- Flexibilidade e amplitude de movimentos

- Prepara a musculatura para exercícios
- Redução do encurtamento muscular
- Redução de dores articulares
- Melhora coordenação motora
- Melhora a circulação sanguínea previne ou corrige problemas posturais
- Auxilia no relaxamento mental e diminuição do estresse
- Auxilia na cicatrização óssea, em casos de fratura
- Aguça a própria percepção corporal

Os alongamentos podem ser realizados por indivíduos de todas as faixas etárias e condicionamentos físicos. No entanto, a intensidade e complexidade desses exercícios são variáveis a cada situação.

Programa

- Pequeno aquecimento corporal variado que pode incluir 1 dança por vezes.
- Exercitar vários alongamentos em posição deitado obedecendo às condições físicas de cada indivíduo, aumentando o nível de exercícios à medida que as aulas vão decorrendo e passando no mínimo pelos 2 primeiros tipos de alongamentos citados acima.
- Alguns exercícios de relaxamento também são abordados pontualmente durante e/ou após algum exercício mais intenso.

Dentro dos exercícios abordagem a exercícios mais intensos como abdominais (Core), exercícios de braços e treino de pernas para manutenção do corpo que também esses vão evoluindo no decorrer das sessões e consoante a energia de cada indivíduo.

Uso da respiração durante toda a sessão a favor dos exercícios que vão sendo elaborados.

Material

Para as aulas é necessário o uso de colchão, toalha e meias antiderrapantes. Dependendo das situações das limitações de cada indivíduo o uso de almofada extra (ou toalha dobrada) poderá ser aconselhável.

As sapatilhas de ginástica não são adequadas. Não deixam trabalhar o máximo das articulações e alongamentos dos pés exercitados nas sessões.