



Treino de flexibilidade: uma mais-valia que não precisa de aparelhos

A importância dos alongamentos e da flexibilidade na relaxação muscular, prevenção de lesões e manutenção de uma postura corporal correcta.



A POSTURA corporal tem implicações na saúde e bem-estar das diferentes partes do corpo, uma vez que determina a quantidade e distribuição de esforço pelos diferentes ossos, músculos, tendões, ligamentos e discos intervertebrais. Uma postura corporal incorrecta distribui o peso para estruturas menos capacitadas para o suportar, facilitando o aparecimento frequente de lesões nas costas e pescoço e dores crónicas, especialmente na região lombar. Assim, pode afirmar-se que o papel da flexibilidade é determinante na prevenção de lombalgias – presentes em grande parte da população portuguesa – e lesões ósteo-articulares mais graves, como é o caso de hérnias discais.

Procure executar exercícios de flexibilidade 4-5 dias por semana na fase inicial do seu treino (4-6 semanas). Deverá fazer, pelo menos, uma série de 30 segundos para cada um dos principais grupos musculares. Na presença de músculos mais encurtados e cuja amplitude da articulação envolvida esteja comprometida, opte pela realização de 2-3 séries com a mesma duração.

Alguns músculos biarticulares, como os isquio-tibiais (zona posterior da coxa), quadrícep e psoas-íliaco (zona anterior da coxa) e grande/pequeno peitoral (zona anterior do tórax), devem merecer uma atenção especial uma vez que são especialmente importantes na manutenção de uma correcta postura corporal. Em segundo plano (mas não desprezável!) devemos dar importância aos músculos adutores (zona lateral interna da coxa) e músculos do tricípete sural (gêmeos e solear), seguidos de todos os outros grandes grupos musculares.

Numa fase mais avançada do treino e atingidos os valores de normalidade para as principais articulações corporais, será suficiente a realização deste tipo de treino 2-3 vezes por semana, com uma série de 30 segundos, mais uma vez para os principais grupos musculares.





PEITORAL:

Apoie o cotovelo numa estrutura fixa, sensivelmente à altura do ombro, e projecte o tronco à frente até sentir o alongamento da musculatura peitoral. Repita o movimento com o outro membro superior.



MUSCULATURA DORSAL:

Projecte os membros superiores e ombros à frente, aproximando o queixo do peito e relaxando a musculatura na região dorsal.



QUADRICÍPETE:

Mantendo contracção na musculatura abdominal e sem rotação da anca, recue o joelho do membro inferior elevado. O membro inferior de apoio deve manter uma ligeira flexão.



REGIÃO LATERAL DO TRONCO:

Cruze os membros inferiores e incline lateralmente o tronco. Repita o movimento para o outro lado.



GÉMEOS:

Projecte o peso do corpo para o calcanhar mais recuado, evitando a rotação externa do pé.



BICÍPETE:

Aproxime as costas da mão do antebraço, utilizando a mão oposta para aumentar a intensidade no alongamento. Repita o movimento com o outro membro superior.



TRICÍPETE:

Com o membro superior flectido, puxe lentamente o cotovelo para o lado oposto do tronco.



ABDUCTORES:

Puxe a coxa esquerda para o lado direito, rodando simultaneamente o tronco na direcção oposta. Repita o movimento com o outro membro inferior.

9



ADUCTORES:

Sente-se no solo com as costas apoiadas numa superfície lisa. Junte as plantas dos pés e aproxime os calcanhares da zona púbica. Finalmente, aproxime a região lateral dos joelhos do solo, utilizando os membros superiores como ajuda suplementar.

10



POSTERIOR DA COXA:

Procure manter a região lombar bem apoiada no solo e puxe o membro inferior na direcção do tronco.

11



Agradecimentos:
Professora Cristiane Tereza
EVOLUTION Wellness e Fitness Center

GLÚTEOS e MASSA COMUM:

Aproxime os glúteos dos calcanhares, apoie a testa no solo e afaste progressivamente as mãos do tronco.

Por
Miguel Marcelino
Fisiologista do Exercício
Equipa RITUAIS