

A importância do alongamento

Hoje a maioria das pessoas sabe da importância de fazer alongamentos antes e depois das atividades físicas. Os alongamentos aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.

São especialmente importantes no caso de pessoas que correm, andam de bicicleta, nadam, jogam tênis ou fazem outros exercícios desgastantes, pois atividades como estas promovem tensões e inflexibilidade. Além disso, os alongamentos evitam muitas lesões, como distensões, inflamações etc.

No começo, principalmente se você é sedentário, alongar não é fácil, pois há uma grande dificuldade e dor durante os exercícios. Depois de um tempo, quando você estiver fazendo alongamentos de forma regular, os movimentos se tornarão mais fáceis e gostosos.

Efeitos do alongamento

Redução de tensões musculares;

Relaxamento;

Benefícios para a coordenação, pois os movimentos se tornam mais soltos e fáceis;

Aumento do arco de maleabilidade;

Prevenção de lesões;

Facilita atividades de desgaste, como por exemplo, corrida, tênis, natação, ciclismo etc;

Desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que esta sendo alongada;

Ativa a circulação;

Ajuda no aquecimento, à medida que eleva a temperatura do corpo;

Ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais.

Os alongamentos podem ser realizados toda vez que você sentir vontade. No trabalho, no carro, assistindo TV. Podemos e devemos nos alongar de manhã, antes de começar o dia, no final do dia para aliviar as **tensões** acumuladas, depois de ficar sentado ou em pé muito tempo e principalmente antes e depois de atividades físicas.

Todas as pessoas podem aprender a fazer alongamentos independentes da idade e do condicionamento físico. É gostoso fazer alongamentos quando se procede de forma correta, respeitando a sua estrutura muscular, sua flexibilidade e seus limites pessoais.

A regularidade e o relaxamento são os fatores mais importantes para o alongamento, que deve ser feito lentamente e sem tensionamento. Nada de balanceios, pois estes enrijecem o músculo que você esta tentando alongar. Assuma uma posição confortável e sustente-a, relaxando o músculo. Permaneça nesta posição de 10 a 30 segundos. Não segure a respiração, mantenha-se respirando de forma lenta e controlada.

A distensão muscular A distensão muscular não é privilégio dos atletas nas competições. Pode acontecer com qualquer pessoa, em qualquer lugar, durante a realização de tarefas rotineiras. A distensão muscular ocorre quando um músculo ou o tendão que se prende ao osso é submetido a um esforço que rompe algumas ou muitas fibras musculares e os vasos sanguíneos que as irrigam, dando origem a um hematoma acompanhado de inflamação local. Ela pode ser de dois tipos: 1. Distensão aguda: acontece quando os tendões e os músculos são solicitados a fazer uma contração repentina, de forte intensidade. Exemplos são as contusões musculares que ocorrem durante a prática de esportes competitivos, quando levantamos objetos pesados do chão ou fazemos força brusca contra uma resistência.

2. Distensão crônica: surge em consequência de exercícios **repetitivos, prolongados**, que solicitam sempre os mesmos músculos. São as distensões musculares que atingem os corredores, os ciclistas e os que praticam esportes competitivos.