



Olá atletas, todos já devem ter ouvido falar na importância da realização de sessões de alongamento durante o seu treinamento. Para orientar um pouco mais sobre tal, segue abaixo uma demonstração

da importância do alongamento e uma orientação geral para a realização de sessões de alongamento em casa.

O alongamento para atletas de modalidades de endurance, como é o caso do ciclismo e da corrida, tem uma importância diferente do de outras modalidades, como a ginástica olímpica, o futebol, entre outras. Para as modalidades citadas, o alongamento é importante para garantir o aumento da flexibilidade e garantir a integridade dos músculos durante movimento articulares muito amplos, como um chute alto no futebol, uma abertura de pernas na ginástica olímpica, entre outros movimentos.

Para atletas como ciclistas e corredores o alongamento é importante para evitar o encurtamento muscular e garantir a organização das fibras musculares; para tal cada movimento deve ser realizado uma vez e o atleta deve permanecer na posição por 10 segundos, pois a amplitude do movimento não pode causar dor, mas sim uma leve sensação de tensão muscular. Além disso, o atleta deve realizar movimento lentos e contínuos a fim de evitar possíveis estiramentos musculares.

Mais uma vez ressaltando que caso a amplitude do movimento for muito exagerada pode levar a queda no desempenho, devido a desorganização das fibras musculares e também micro rupturas das mesmas, levando a queda na capacidade de gerar tensão.

Procure realizar os alongamentos depois dos treinos, procure fazer isso pelo menos 3 vezes por semana.

Evite os alongamentos dinâmicos, pois eles são de difícil controle, só sendo interessante para atletas de modalidades que exijam amplitude articulares elevadas.

Abraços a todos e bons treinos.



