

Alongamentos em Casa

Orientados por um (a)
Fisioterapeuta ou
Profissional de
Educação Física.



+ Qual a importância de se alongar?

O alongamento é importante para o aquecimento em esportes recreativos, melhora a flexibilidade, tem efeito positivo na prevenção e reabilitação de lesões musculotendíneas, entre outros benefícios. ¹

Além disso, o alongamento estático - ou seja, aquele em que você mantém a posição por um período de tempo - ajuda no aumento da amplitude de movimento e no alívio de dores musculares. ²



Prepare o local !

Faça seus alongamentos em um local adequado.

Para isso você pode usar de apoio:

- sua cama;
- um colchonete ou uma superfície macia;
- o sofá;
- uma cadeira;
- etc.

Cada posicionamento a seguir deverá ser mantido por 60 segundos.³

Não conte rápido!



Deitado, coloque as duas mãos atrás dos joelhos e puxe as pernas, levando-as em direção ao peito.



Deitado, coloque uma das mãos atrás de um dos joelhos e puxe a perna, levando-a em direção ao peito. Enquanto isso, a outra perna permanece esticada (como na imagem).



Deitado, mantenha as duas pernas dobradas, faça um T com os braços e aponte os joelhos para um lado, enquanto gira o pescoço para o outro.



Deitado, mantenha uma das pernas dobrada, enquanto estica a outra perna com o auxílio de uma cinta - puxe até sentir o alongamento, sem forçar.



De pé, com as mãos na cintura, incline o tronco para trás - faça o mesmo com o pescoço.



Deitado, cruze uma perna sobre a outra, apoie a perna livre na parede, de modo que todo o pé fique em contato com a parede (como na imagem) e use a mão para empurrar a perna cruzada em direção à parede.



De joelhos, primeiro sente nos calcanhares e depois vá esticando os braços para frente, enquanto abaixa a cabeça e olha para os joelhos (como na imagem). Importante: tente manter, o máximo possível, o bumbum em contato com os calcanhares.



Sentado, com o tronco alinhado, abrace a cabeça com uma das mãos (como na imagem) e puxe-a levando a orelha em direção ao peito - não precisa encostar. Repita no outro lado.



Sentado, com o tronco alinhado, abrace a cabeça com as mãos (como na imagem) e puxe levando o queixo em direção ao peito.

Folder desenvolvido pelo discente de fisioterapia da UFPR, Luiz Fernando Isaias da Rocha com a colaboração da Fisioterapeuta Jade Ariane Martins de Souza Domingues.

Este Folder é produto da disciplina "Estágio Obrigatório em Baixa Complexidade", ofertada ao curso de Fisioterapia - UFPR e sob responsabilidade da Prof^a. Maria Goretti Fernandes.

REFERÊNCIAS:

- 1- CHAABENE, H. *et al.* Acute Effects of Static Stretching on Muscle Strength and Power: An Attempt to Clarify Previous Caveats. *Frontiers in Physiology*, v. 10, 29 nov. 2019.
- 2- CÉSAR, E. P. *et al.* COMPARAÇÃO DE DOIS PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO PARA AMPLITUDE DE MOVIMENTO E FORÇA DINÂMICA. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 24, n. 1, p. 20-25, jan. 2018.
- 3- KISNER, C.; COLBY, L.A. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 6. ed São Paulo: **Manole**, 2016.