

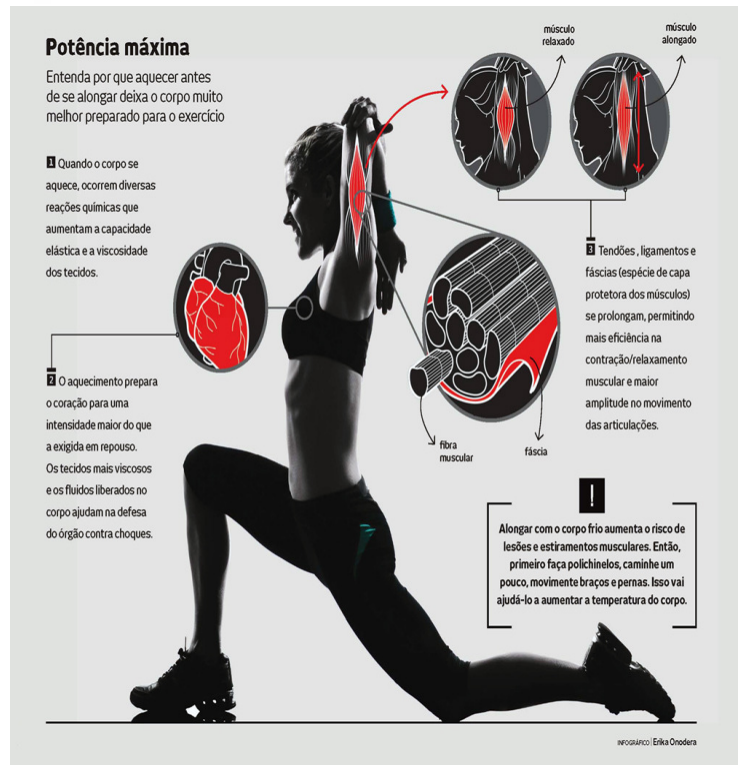
ALONGAMENTO

Aluna: Elisandra Braz

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade. Praticá-lo é muito comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, atividades não esportivas como a ioga e o balé, e em reabilitação como a fisioterapia. Os exercícios de alongamento devem ser realizados, preferencialmente após um bom aquecimento, como corrida leve ou exercícios calistênicos, pois a temperatura muscular geral ou específica afeta a flexibilidade. Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade, o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.



Os exercícios de alongamento podem ser dos seguintes tipos:

- Alongamento ativo (estático e dinâmico);
- Alongamento passivo (estático e dinâmico);
- Alongamento isométrico;
- Facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP).

(BOMPA, Tudor O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. Phorte Editora. São Paulo, 2002.)



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br