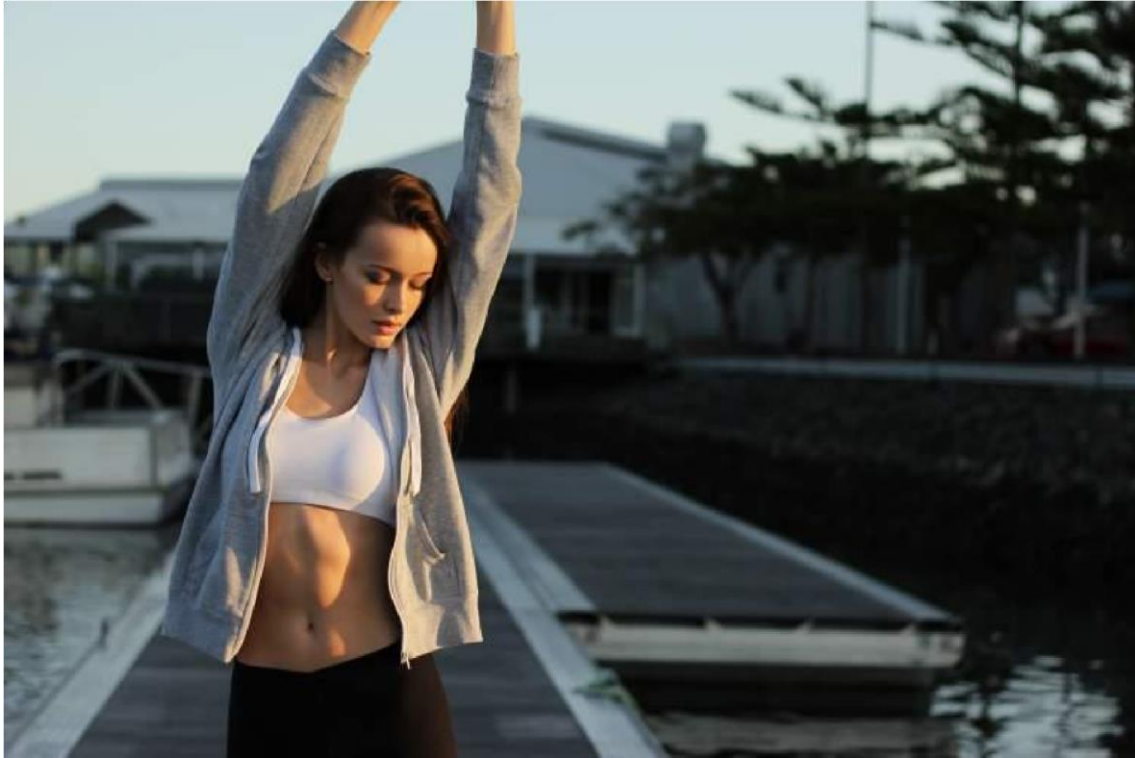


## Tipos de alongamento



Aprenda aqui quais os diferentes **tipos de alongamento** e **como fazer** cada um corretamente.

*Você quer eliminar dores nas costas, ombros e coluna em geral?*

*Quer corrigir sua postura?*

*Acorda com indisposição?*

*Tem câibras?*

Se você tem esses problemas, um programa de exercícios de alongamento poderá trazer diversos benefícios e resolver estes problemas do seu dia-a-dia.

## Tipos de Alongamento e Como

# Corretamente

4.1 (82%) 10 votes



Aprenda aqui quais os diferentes **tipos de alongamento** e **como fazer** cada um corretamente.

*Você quer eliminar dores nas costas, ombros e coluna em geral?*

*Quer corrigir sua postura?*

## Fazer Alongamento

*Acorda com indisposição?*

*Tem câibras?*

Se você tem esses problemas, um programa de exercícios de alongamento poderá trazer diversos benefícios e resolver estes problemas do seu dia-a-dia.

Você vai saber mais sobre:

- Tipos de alongamento
- Dicas
- Benefícios do alongamento muscular
- Aula de alongamento

## Tipos de alongamento

A primeira coisa fundamental de fazer antes de se alongar é fazer um aquecimento do corpo.

Aquecer é importante porque vai aumentar a temperatura dos músculos e a elasticidade deles.

Qualquer exercício leve é útil neste caso, correr, pedalar, polichinelos, entre outros.

Há **2 tipos** básicos de alongamento: **estático** e o **dinâmico**.

Vou explicar com mais detalhes abaixo.

O alongamento serve para relaxar os músculos e conseqüentemente o corpo, dando aquela sensação de leveza.

Por isso é importante praticar exercícios de alongamento para qualquer pessoa.

Quem fica muito tempo sentado, por exemplo, deve fazer algumas pausas para se alongar e ajudar a bombear sangue para o corpo todo, principalmente para o cérebro.

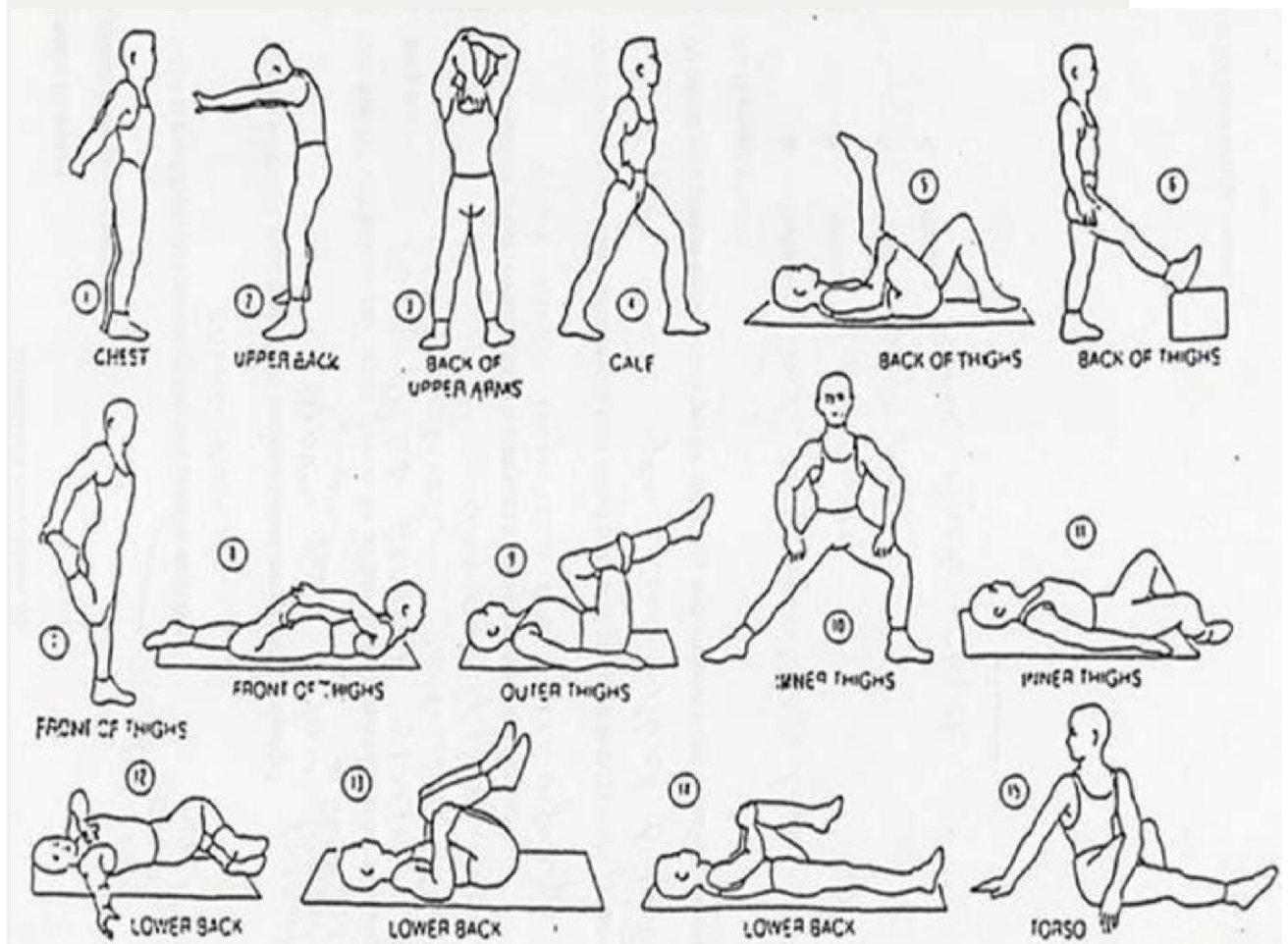
### Alongamento estático

Este tipo de alongamento é mais comum e você já deve ter feito na escola ou em qualquer outro lugar em uma prática esportiva.

O objetivo é **permanecer em uma posição** por um determinado tempo (20 segundos, por exemplo), esticando o músculo até sentir um leve desconforto.

É um método seguro de praticar porque são leves e as chances de lesão são mínimas. O movimento apenas estica os músculos sem nenhum movimento brusco e forte.

Vou deixar abaixo alguns exercícios estáticos mais comuns:



## Alongamento dinâmico

Nessa técnica o objetivo é alongar o corpo com **movimentos** das pernas, braços e quadril.

A ciência diz que esse tipo de alongamento é mais adequado e aumenta a amplitude, a força e a flexibilidade dos músculos.

O movimento consiste em usar a **velocidade** do movimento e por isso precisa de um esforço muscular.

Os tipos de alongamento dinâmico podem variar de acordo com a modalidade esportiva que você vai realizar.

## Dicas

- Comece pelos maiores músculos: são esses que participam da maioria dos movimentos. Coxas, glúteos, peitoral e costas.
- Alongue antes de se exercitar: seja antes de correr ou da musculação, aquece os músculos esticando-os de forma dinâmica e preferencialmente realizando o movimento que será usado depois.
- Antes de dormir também: você pode fazer leves movimentos de alongamento antes de cair na cama para ficar com o corpo mais relaxado e ter uma noite melhor de sono.

## Benefícios do alongamento muscular

- Relaxa os músculos e reduz a tensão muscular responsável por dores nas costas, ombros e pescoço
- Atua como prevenção de lesões, reduzindo o risco
- Reduz o estresse com o relaxamento corporal
- Melhora a flexibilidade
- Prepara e aquece os músculos para a atividade física
- Ajuda no tratamento de dores na coluna
- Melhora a postura
- Melhora a consciência corporal
- Ativa a circulação do sangue

## Aula de alongamento

Existem em quase todas as academias por aí uma aula específica para alongamentos.

Claro que nem sempre todas são iguais e os resultados podem não ser os mesmos.

Por isso é sempre bom aprender um pouco mais com especialistas na área.

Dessa forma você consegue adquirir rapidamente um **conhecimento específico** e aplicar para ter **resultados**.

Foi assim que aprendi sozinho a realizar os melhores exercícios de alongamento e me liberei de uma vez por todas de dores nas costas e uma postura errada.

Fonte: <https://rotasaudavel.com/tipos-de-alongamento-como-fazer/>