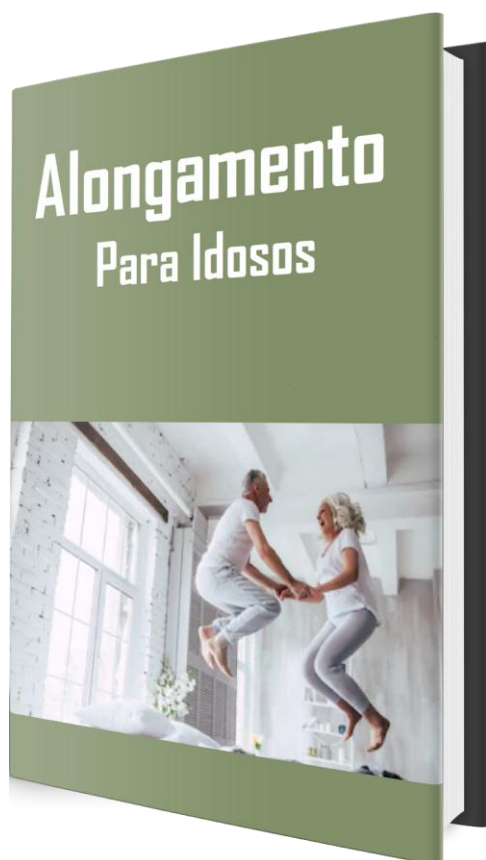


Alongamento para idosos



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

SUMÁRIO

Introdução	4
Capítulo 1 - Uma visão geral do alongamento do corpo envelhecido e da anatomia básica.....	6
Capítulo 2 - Por que o alongamento é benéfico para o organismo de envelhecimento	8
Capítulo 3 - Pontos a serem considerados antes de iniciar um programa de alongamento.....	10
Capítulo 4 - Tipos de alongamentos e tempo.....	12
Capítulo 5 - Programas populares de treinamento em alongamentos e sua eficácia	14
Capítulo 6 - Obstáculos comuns ao treinamento de alongamento e perigos a serem observados.....	16
Capítulo 7 - Visão geral dos exercícios de alongamento para iniciantes.....	18
Capítulo 8 - Exemplo de exercícios de alongamento	20
Capítulo 9 - Ferramentas / Recursos / Aplicativos para ajudar a manter-se flexível na velhice.....	22
Conclusão - Dicas para adicionar alongamentos à sua vida diária A longo prazo .	24
Capítulo Bônus - Exercícios avançados de alongamento	26

Introdução

Olá, e seja bem-vindo ao nosso breve guia introdutório sobre técnicas simples de alongamento para manter a estabilidade e a flexibilidade dos idosos.

Conforme você envelhece, seu corpo passa por muitas mudanças. Seu cabelo ficará cinza ou branco, sua pele ficará enrugada e seu corpo ficará rígido à medida que você sofrer de problemas nas articulações, músculos e ossos. Por muitos anos, aceitamos que o enrijecimento das articulações e o aperto dos músculos eram parte natural do envelhecimento, mas novas pesquisas sugerem o contrário.

Pesquisas agora descobriram que pelo menos metade das mudanças que o envelhecimento das pessoas experimenta em relação às articulações, músculos e ossos é resultado direto da falta de atividade.

No entanto, quando menos de 10% das pessoas acima de 50 anos não estão se exercitando o suficiente para manter sua saúde, pelo menos, não é de admirar que tantas pessoas tenham aceitado seu destino normalmente.

Problemas ósseos e musculares no corpo envelhecido

Os problemas ósseos e musculares mais comuns que o corpo envelhecido pode enfrentar incluem osteoartrite quando a cartilagem das articulações começa a se decompor, osteomalácia que é um amolecimento dos ossos, osteoporose que leva a ossos quebradiços quando os ossos perdem massa, artrite reumatóide que é inflamação nas articulações e fraqueza e dor muscular geral.

Alterações musculares

À medida que envelhecemos, há algumas mudanças pelas quais nossos músculos passam que levam aos problemas acima. Nossas fibras musculares ficam menores e temos menos delas, e as alterações no sistema nervoso levam a menos tônus muscular e menor capacidade de contrair músculos. O tecido muscular perdido é regenerado mais lentamente do que antes e o tecido que o substitui geralmente é resistente e fibroso.

Alterações ósseas

Muitas vezes não pensamos nos ossos como tecido vivo, mas eles absolutamente são, e também passam por mudanças à medida que envelhecemos. Nossos ossos começam a perder mais cálcio e outros minerais importantes por causa das alterações hormonais que ocorrem à medida que envelhecemos. As mulheres são especialmente vulneráveis após a menopausa, mas os homens também são afetados pela perda óssea que ocorre com a idade.

Alterações conjuntas

O movimento nas articulações é resultado do movimento dos ligamentos, do fluxo do líquido sinovial que envolve as articulações e das camadas da cartilagem que impedem que os ossos entrem em contato direto entre si. No entanto, no corpo envelhecido, os ligamentos podem se tornar mais curtos e menos flexíveis, há menos líquido sinovial para lubrificar as articulações e a cartilagem mais fina. Tudo isso leva ao enrijecimento das articulações.

Como este guia pode ajudá-lo

Um número surpreendente dessas condições relacionadas à idade pode ser revertido ou evitado fazendo exercícios regulares e exercícios de alongamento. Este curso enfoca especificamente como usar

alongamento como forma de manter a flexibilidade e a flexibilidade, independentemente da idade. A verdade é , nunca é tarde demais para começar a fazer algo para o seu corpo.

No final deste guia, você terá todas as ferramentas necessárias para manter seu corpo na melhor forma possível, para que possa aproveitar seus anos dourados

Capítulo 1 - Uma visão geral do alongamento do corpo envelhecido e da anatomia básica

O objetivo principal do alongamento do corpo envelhecido é impedir que músculos e articulações se tornem rígidos devido ao desuso. Ao esticar regularmente os músculos e flexionar as articulações, você pode ajudar a evitar muitas das condições relacionadas à idade que afetam as articulações, músculos e ossos de um corpo em envelhecimento. Nesta parte do guia, abordaremos os principais grupos musculares e articulações que são mais importantes para se manter flexível.

Os 11 principais grupos musculares

Existem 11 grandes grupos musculares que você deseja garantir que esteja usando regularmente e mantendo-se esticado. Se você também está fazendo exercícios de treinamento de força, esses são os mesmos grupos musculares com os quais você trabalhará.

Antebraços - seu braço possui vários músculos que são particularmente importantes para levantar e segurar objetos.

Bíceps - Um músculo grande encontrado em cada um dos braços, o bíceps ajuda os antebraços a levantar as coisas.

Tríceps - Esses são os outros 2 músculos encontrados nos braços. Eles ajudam seu corpo a estender e dobrar o cotovelo.

Ombros - Existem vários músculos na frente, nas costas e no lado que compõem os ombros, responsáveis pelo movimento dos braços.

Trapézio - Geralmente chamados de armadilhas, esses são os músculos da parte superior das costas que ajudam a mover o pescoço, a cabeça e a omoplata.

Peito - Esse grupo de músculos que cobre a caixa torácica é responsável por ajudar no movimento e na respiração dos braços.

Abdominais - este importante grupo de músculos localizados no abdome ajuda a respirar e apoia a coluna. Eles são freqüentemente chamados de abs ou músculos do núcleo.

Costas - um dos maiores grupos musculares, os músculos das costas ajudam a sustentar a coluna e fazem parte do movimento do quadril.

Quadríceps - Estes são os quatro músculos encontrados na parte frontal da coxa e são uma parte vital do movimento das pernas, pois ajudam a controlar os movimentos do quadril e do joelho.

Isquiotibiais - O grupo de músculos que compõe a parte de trás da coxa e também ajuda no movimento do quadril e do joelho.

Bezerros - Os músculos encontrados na parte inferior da perna são os que ajudam a mover o joelho e flexionar o tornozelo.

As 7 principais articulações

Embora você tenha várias articulações menores nos dedos das mãos e dos pés, existem 7 articulações principais no resto do corpo que iremos cobrir. Cada articulação é composta de uma combinação de músculos que fornecem o movimento, ligamentos e tendões que conectam ossos, músculos e ossos.

Coluna - sua coluna ajuda a apoiar a parte superior do corpo e abriga os nervos que correm para todos os sistemas do corpo. É composto de várias vértebras individuais.

Ombro - Principalmente responsável pelos movimentos de todo o braço.

Cotovelo - no meio do braço, ajuda no levantamento.

Pulso - Composto por várias partes, o pulso é uma parte importante do movimento da mão.

Quadril - Outra articulação de encaixe, responsável por movimentos de toda a perna.

Joelho - Esta articulação da perna ajuda você a andar.

Tornozelo - Outra articulação que tem muitas partes, o tornozelo estabiliza as pernas e ajuda na caminhada.

Na próxima seção, abordaremos mais a ciência de por que o alongamento desses grupos musculares pode ajudar no envelhecimento do corpo

Capítulo 2 - Por que o alongamento é benéfico para o organismo de envelhecimento

Como discutimos anteriormente, há uma série de problemas com nossas articulações, músculos e ossos que enfrentamos à medida que nosso corpo envelhece. Felizmente, há algo que podemos fazer sobre isso, e isso é esticar. Alongar-se junto com outras atividades físicas pode ajudar a prevenir ou até reverter muitos dos problemas que discutimos anteriormente.

Músculos e alongamentos

Quando você não está usando os músculos o suficiente, eles podem ficar rígidos, o que leva a movimentos dolorosos. Ao esticar regularmente, você pode impedir que seus músculos fiquem rígidos e melhorar sua elasticidade. Quanto mais elásticos forem seus músculos, menor será a dor que você sentirá durante o dia e mais poderá fazer isso.

Outro benefício do alongamento regular dos músculos que envelhecem é que ele melhora seu equilíbrio. Isso ocorre porque, quando seus músculos são alongados regularmente, eles podem responder melhor aos movimentos o que ajuda a manter o equilíbrio. Isso não apenas permitirá que você tenha mais confiança ao fazer outros exercícios, mas também ajudará a evitar quedas, que são especialmente perigosas para o corpo em envelhecimento.

Ossos e Alongamento

Embora o alongamento em si não contribua para fortalecer os ossos, vários exercícios o fazem, incluindo caminhar, o que você precisa fazer antes de cada sessão de alongamento para aquecer os músculos. Se você tiver preocupações específicas sobre a perda óssea, certifique-se de fazer alguns exercícios simples que podem aumentar a massa óssea, além dos exercícios de alongamento.

Além disso, alongando-se regularmente, você aumentará a amplitude de movimento nas articulações e melhor flexibilidade muscular, o que o ajudará a executar com mais facilidade os exercícios necessários para melhorar sua saúde óssea. À medida que seus músculos se movem e se fortalecem durante o exercício, seus ossos recuperam a densidade óssea perdida à medida que você envelhece.

Articulações e Alongamentos

O alongamento pode ajudar a tornar as articulações mais flexíveis, o que é importante para o envelhecimento dos corpos, pois as articulações tendem a ficar mais rígidas com a idade e a perder flexibilidade. Com maior flexibilidade, você tem melhor amplitude de movimento. Isso pode ajudar a eliminar movimentos anteriormente dolorosos, incluindo vários tipos de exercícios, além de atividades diárias.

Outro benefício que o alongamento proporciona nas articulações é o alongamento dos tendões. Os tendões conectam os músculos aos ossos e podem ficar rígidos e encurtar com o tempo se não forem utilizados. A melhor maneira de afrouxar e alongar seus tendões para que suas articulações se movam bem novamente é alongando-se regularmente.

A outra parte das articulações são os ligamentos que mantêm os ossos juntos. Supõe-se que sejam resistentes e não muito flexíveis, pois proporcionam estabilidade na junta. No entanto, com a idade, eles podem se tornar rígidos demais; portanto, o alongamento ajudará a levá-los de volta para onde deveriam estar, em vez de restringir sua

movimentos, estabilizam suas articulações e permitem que você se mova livremente.

Outros benefícios de saúde ao alongamento

Existem muitos outros benefícios à saúde no alongamento, como ajudar você a relaxar, melhorar sua postura, aumentar os níveis de resistência e energia, promover a circulação sanguínea e reduzir o colesterol. Continue lendo este curso para descobrir mais sobre como esticar seu corpo envelhecido para melhorar sua saúde.

Capítulo 3 - Pontos a serem considerados antes de iniciar um programa de alongamento

Antes de iniciar um programa de alongamento, é importante que você faça essas coisas primeiro. Mesmo que pareça uma coisa simples começar a se alongar regularmente, se você não estiver preparado adequadamente, você tem um risco muito maior de lesão. A preparação também ajudará você a saber exatamente no que está se metendo, para que possa continuar com o programa que decide.

Fale com o seu médico

Conversar com seu médico sobre sua saúde atual é a coisa mais importante que você pode fazer antes de iniciar um programa de alongamento. Eles serão capazes de dizer em que áreas você precisa se concentrar e com que frequência deve se esticar para melhorar sua saúde com segurança. Se você tiver problemas com seus ossos ou coração, eles também podem iniciar você com medicamentos ou suplementos.

Encontre um instrutor

Se você é novo no alongamento ou o seu médico recomenda que você trabalhe com alguém para se concentrar em problemas específicos, será necessário encontrar um treinador. Para obter ajuda geral com o alongamento, você poderá assistir às aulas ou encontrar alguém em uma academia local.

No entanto, se você tiver limitações físicas, pode ser necessário encontrar um fisioterapeuta para ajudá-lo.

Encontre um local

É melhor encontrar um lugar onde você possa fazer seus exercícios de alongamento com mais facilidade e eficácia. Você pode optar por fazer isso em casa, em uma academia ou no centro comunitário local. Como alguns trechos exigem algum equipamento adicional, você precisa ter acesso a eles onde quer que esteja. Muitos centros comunitários terão pequenos centros de exercícios perfeitos para a realização de exercícios, e geralmente são muito mais acessíveis que os ginásios.

Obter roupas adequadas

Usar a roupa certa pode ajudá-lo a se esticar com muito mais facilidade, mas não precisa ser nada extravagante ou muito caro, portanto, não se preocupe. Você simplesmente quer usar roupas que não restrinjam seus movimentos de forma alguma. Podem ser roupas justas, como calças de spandex ou ioga, mas também calças de moletom, se esse for o seu estilo.

Obter alguns equipamentos de alongamento

Você pode fazer muitos alongamentos sem equipamento, mas ter alguns equipamentos básicos tornará alguns alongamentos mais fáceis e seguros para o corpo envelhecido. As faixas elásticas ou de resistência são ótimas para tornar muitos trechos mais fáceis e intensos. Uma tábua inclinada fornece uma superfície angular para vários alongamentos das pernas, e um tapete de ioga é a melhor maneira de amortecer o corpo ao fazer alongamentos no chão.

Há também várias máquinas diferentes projetadas especificamente para o alongamento. Essa é uma ótima maneira de começar, porque forçam você a fazer o alongamento corretamente, o que ajuda a evitar lesões e melhorar a eficácia do alongamento.

Infelizmente, esses geralmente são bastante caros; portanto, se você puder encontrar uma academia que os possua, essa geralmente é uma opção melhor.

Depois de ter tudo pronto, a única coisa que resta a fazer é continuar lendo para aprender mais sobre alongamento e começar a alongar todos os dias.

Capítulo 4 - Tipos de alongamentos e tempo

Nesta parte do curso, abordaremos os diferentes tipos de alongamentos realizados e que tipo de alongamento será melhor para você e seu corpo envelhecido. Também falaremos sobre por que os intervalos de tempo são importantes e discutiremos quanto tempo você deve levar para cada período.

Alongamento balístico

Se você já viu alguém pulando durante o alongamento, esse é um alongamento balístico. A idéia é que ele use o momento do seu movimento para empurrar uma articulação além da amplitude normal de movimento.

Este é um tipo que você deve evitar a todo custo, pois muitas vezes pode fazer com que seus músculos fiquem mais rígidos ou causem lesões.

Alongamento ativo

Freqüentemente usado no yoga, isso envolve colocar seu membro em posição sem a ajuda de adereços ou outros membros e permitir apenas o músculos nesse membro para manter o alongamento. Isso pode ser extremamente difícil, e é por isso que raramente é mantido por mais de 10 segundos por vez, mas também é ótimo para construir músculos.

Alongamento passivo

Como o alongamento ativo, o alongamento passivo faz você assumir e manter uma posição. No entanto, esses trechos são mantidos por um período de tempo muito mais longo (1 minuto ou mais), porque eles usam adereços que permitem manter o trecho. Estes são ótimos para lesões, pois não exercitam muito os músculos.

Alongamento isométrico

Esse tipo de alongamento envolve o uso de sua própria força para ultrapassar o alongamento passivo. Você assume uma posição e pressiona contra o suporte (ou o seu treinador em alguns casos) para criar um

alongamento mais profundo dos músculos, o que é uma ótima maneira de envolver mais fibras musculares do que o alongamento passivo sozinho.

Alongamento dinâmico

Este é outro tipo de alongamento que envolve movimento, mas é seguro e benéfico. Com alongamentos dinâmicos, você realiza movimentos específicos de pernas e braços que permitem que suas articulações se estendam suave e naturalmente além dos limites anteriores, exercitando-as e flexionando os músculos ao mesmo tempo.

Alongamento PNF

PNF significa facilitação neuromuscular proprioceptiva e, essencialmente, utiliza uma combinação de alongamentos passivos e isométricos para fornecer resultados ainda melhores do que uma dessas técnicas isoladamente. Devido à combinação de alongamentos, esta é a maneira mais rápida de melhorar a flexibilidade através do alongamento.

Tempo de Alongamentos

Como mencionamos anteriormente, diferentes períodos são mantidos por diferentes períodos de tempo. Às vezes, isso está relacionado à dificuldade do alongamento, como ocorre nos alongamentos ativos e dinâmicos, mas a eficácia do alongamento também é um fator. Embora um alongamento ativo possa levar apenas 10 segundos para ser eficaz, fazer um alongamento passivo pelo mesmo período de tempo não produziria nenhum resultado.

Como a maioria dos alongamentos passivos e isométricos requer pelo menos um minuto para cada um dos principais músculos, você precisa garantir tempo suficiente para cada sessão de alongamento. Permitir que seus músculos se alongem por pelo menos um minuto, dá a eles a chance de se alongarem gradualmente e manterem essa posição por tempo suficiente para impactar esse músculo por mais de alguns minutos após a sessão

Capítulo 5 - Programas populares de treinamento em alongamentos e sua eficácia

Quando se trata de alongar o treinamento, existem dois tipos de programas mais populares: yoga e Pilates. Porém, antes de você se inscrever para a próxima aula que está sendo oferecida em sua área, discutiremos o que exatamente são esses programas de treinamento de alongamento e ajudaremos a determinar a eficácia deles e para você e seu corpo em envelhecimento.

O que é Yoga?

O Yoga se originou como uma disciplina espiritual desenvolvida pelos hindus para combinar controle da respiração, meditação e diferentes poses corporais para fazer conexões espirituais. Agora, você pode encontrar muitas pessoas que se concentram apenas nos benefícios de saúde do yoga, que usa alongamentos ativos e passivos.

Quais são as vantagens do Yoga?

Algumas das vantagens de praticar ioga regularmente incluem aumento de força e flexibilidade, melhora do fluxo sanguíneo, podem ser usadas como fisioterapia para problemas específicos e alívio do estresse. Embora existam certamente algumas poses difíceis, um instrutor experiente pode ajudá-lo a executar versões modificadas delas ou a encontrar poses que você pode fazer que lhe proporcionam o mesmo alongamento.

Quais são as desvantagens do Yoga?

Primeiro de tudo, Bikram ou Hot Yoga é algo que você deve evitar, porque há evidências de que isso pode ser perigoso para sua saúde. Mas, além disso, a maior desvantagem do yoga é conseguir um professor que o pressiona demais, o que pode causar ferimentos a si mesmo ao tentar algo que você não deveria estar fazendo em primeiro lugar.

Conclusão: o yoga é uma ótima maneira de melhorar a força e a flexibilidade, mas você precisa ter um bom instrutor que o ajude a alcançar seus objetivos e não coloque seu corpo em risco de lesões.

O que é Pilates?

Pilates é um tipo de exercício que incorpora uma mistura de exercícios no chão e uso de máquinas especializadas para melhorar a força e a flexibilidade. Ele se concentra especialmente no fortalecimento dos músculos do núcleo e usa principalmente alongamentos dinâmicos e isotônicos, juntamente com vários exercícios.

Quais são as vantagens do Pilates?

O Pilates é bom para o corpo envelhecido, porque fortalece os músculos, especialmente o núcleo, que leva a uma melhor postura, melhora o equilíbrio e aumenta a flexibilidade e a amplitude de movimento. Também pode ser mais fácil para iniciantes e pode ser facilmente personalizado para ajudar a reabilitar lesões específicas.

Quais são as desvantagens do Pilates?

Algumas das desvantagens do Pilates são que eles não ajudam na perda de peso, os movimentos exigem muita concentração para funcionar corretamente, é difícil acompanhar o progresso, o que torna difícil saber até onde você chegou e se você tiver um problema específico, pode ser difícil obter a atenção individual necessária em sala de aula.

Conclusão: o Pilates pode ser uma ótima maneira de se tornar mais flexível e aumentar sua força física, mas para pessoas com limitações físicas, pode ser difícil encontrar um cenário ideal no qual suas preocupações possam ser tratadas adequadamente.

Palavra final: Yoga e Pilates podem ser úteis como um programa de treinamento de alongamento para o corpo que envelhece, mas nem todas as pessoas podem participar de aulas de ioga ou Pilates; portanto, reserve um tempo e encontre o caminho certo para você, se você decidir fazer um. dessas rotas.

Capítulo 6 - Obstáculos comuns ao treinamento de alongamento e perigos a serem observados

Existem vários obstáculos que podem impedir as pessoas de treinar, além de alguns perigos que você precisa conhecer antes de começar. Primeiro, examinaremos algumas das coisas que podem impedi-lo de fazer exercícios de alongamento e mostraremos algumas maneiras simples de superá-las.

Falta de tempo

Muitas pessoas sentem que simplesmente não têm tempo para fazer exercícios de alongamento, porque leva um tempo para garantir que todos os seus músculos estejam adequadamente esticados. No entanto, se você olhar mais de perto sua programação, poderá encontrar grandes quantidades de tempo enquanto assiste à TV. Combine esse tempo com seu treinamento de alongamento e você não ficará entediado durante o alongamento e poderá usar seu tempo de TV com sabedoria.

O movimento é doloroso

Pode ser difícil alongar os músculos e mover as articulações quando elas doem; lembre-se de que o que você está fazendo ajudará a eliminar essa dor ao longo do tempo. Você também pode modificar a maioria dos alongamentos para que não sejam dolorosos, mas ainda sejam eficazes. Quando você iniciar pela primeira vez, não exagere. Leve as coisas devagar e seguir em frente no seu próprio ritmo.

Falta de energia

Entendemos perfeitamente que seu corpo envelhecido não tem tanta energia quanto costumava, mas não deixe que isso o impeça de fazer o que é melhor para seu corpo. O treinamento de alongamento é fácil para o corpo e pode realmente fazer você se sentir mais energizado, pois melhora a circulação sanguínea, o que pode ajudá-lo a se sentir mais alerta e acordado.

Agora, vamos ver alguns dos perigos do treinamento de alongamento dos quais você precisa estar ciente.

Não aquecendo

Imagine seus músculos como elásticos. Se você tentar esticá-los quando estiverem frios, é provável que rasguem ou se quebrem ao meio. Mas se você os aquecer primeiro, eles serão capazes de se esticar mais e não se romperão. Da mesma forma, se você pular direto para alongamentos passivos ou isotônicos sem aquecer os músculos primeiro, poderá danificá-los facilmente.

Alongamentos inadequados

Se você mover o membro da maneira errada durante o treinamento de alongamento, poderá pressionar demais a articulação ou o músculo, o que pode causar lesões. É por isso que é melhor para alguém que nunca fez treinamento regular de alongamento encontrar um instrutor ou professor que possa ajudá-lo a aprender a maneira correta de alongar para evitar esse risco.

Queda

Essa é uma preocupação comum com o envelhecimento do corpo, pois as quedas são mais perigosas e mais prováveis, pois seu equilíbrio pode ficar prejudicado com a idade. Embora este seja um perigo legítimo durante o alongamento

formação como alguns trechos exigem equilíbrio, há uma abundância de coisas que você pode fazer para minimizar este risco, tais como a utilização de uma parede ou cadeira resistente para apoio, ou trabalhar com um parceiro forte que pode ajudá-lo.

Capítulo 7 - Visão geral dos exercícios de alongamento para iniciantes

Nesta parte do curso, apresentaremos uma visão geral de um treino de alongamento, que tem duas partes básicas: o aquecimento e o alongamento. Embora a maioria dos exercícios exija uma fase de recarga após a parte principal do treino, você pode pular isso com o treinamento de alongamento, pois não exige que seus músculos trabalhem duro o suficiente para que eles precisem de recarga posteriormente.

Aquecer

Como mencionado na última seção, esticar os músculos sem aquecer primeiro pode levar a lesões e lesões musculares, e é por isso que é tão importante levar pelo menos 10 minutos para preparar o corpo para o alongamento. Felizmente, o aquecimento é muito fácil, e a atividade física também é excelente para melhorar a força muscular e a circulação sanguínea.

O aquecimento mais fácil para uma rotina de alongamento é caminhar por 10 minutos. Se você estiver fazendo seu treinamento de alongamento em sua casa, poderá subir e descer o corredor ou até mesmo andar no lugar. Porque Se você também esticar os músculos do braço, é importante mover os braços mais do que faria normalmente ao andar, quase como se estivesse correndo em câmera lenta.

Treino De Alongamento

Durante o treino de alongamento, você precisará trabalhar com todos os principais grupos musculares para garantir a cobertura de todos eles. Para revisar, os 11 principais grupos musculares são: antebraços, bíceps, tríceps, ombros, trapézio, tórax, abdominais, costas, quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas. Independentemente de você usar nossa rotina de alongamento da próxima seção ou criar a sua, certifique-se de cobrir todos os principais grupos musculares.

Também é importante usar vários tipos de alongamentos. Alongamentos dinâmicos e ativos são ótimos para melhorar a força muscular durante o alongamento, o que também é bom para melhorar a massa óssea; portanto, você pode tentar se tiver preocupações com a perda óssea. Alongamentos passivos e isotônicos são muito mais fáceis de fazer e são melhores para pessoas preocupadas em conseguir se equilibrar.

Certifique-se de fazer cada alongamento pelo período recomendado para esse alongamento. Há uma razão para você fazer esse trecho por tanto tempo e, embora provavelmente não machuque fazer isso por mais tempo, se você fizer isso por um período menor, não será tão eficaz quanto isso significa que você não obterá os resultados que você está procurando.

Outra coisa a ter em mente durante um treino de alongamento é que o alongamento não deve ser doloroso. Você deve sentir o alongamento muscular e sentir um leve desconforto, mas se sentir dor nos músculos, isso é um sinal de que você está fazendo o alongamento incorretamente ou está se esforçando demais, rápido demais e precisa trabalhar do seu jeito até esticar tão longe.

Quando esfriar

Se você optar por fazer alongamentos dinâmicos, poderá se beneficiar de uma recarga leve. Isso pode consistir em simplesmente caminhar por 10 minutos e / ou fazer alguns alongamentos passivos ou isotônicos para ajudar os músculos a relaxar completamente após a rotina de alongamento.

Capítulo 8 - Exemplo de exercícios de alongamento

Nesta seção, forneceremos uma lista dos melhores alongamentos para cada um dos 11 grupos de músculos. Você pode usá-los para o treino de alongamento ou encontrar exercícios mais fáceis para cada grupo muscular. Antes de começar, sempre aqueça por pelo menos 10 minutos para que seus músculos estejam prontos para serem alongados. Você também quer ter certeza de manter cada alongamento por 30 segundos a 1 minuto.

Antebraço - Os melhores alongamentos para o antebraço são: alongamento extensor em pé, alongamento flexor em punho, alongamento assistido em antebraço e rotação do pulso.

Bíceps - Para o bíceps, você desejará tentar o alongamento de bíceps em pé, o alongamento da parede do bíceps, o alongamento de rotação do pulso, o alongamento da porta e o alongamento sentado do joelho dobrado.

Tríceps - Para esticar o tríceps, use o tríceps superior e o tríceps crossbody.

Ombro - Para melhorar a flexibilidade de seus ombros, convém fazer retrações do queixo, movimentos do pescoço, movimentos dos ombros, rotação dos ombros e alongamento da parede.

Trapézio - Os melhores alongamentos para relaxar os músculos trapézios são o alongamento trapézio para a frente, o alongamento lateral do trapézio e o alongamento diagonal do trapézio.

Peito - Para esticar o peito, você precisará fazer o alongamento da parede, o estiramento do cotovelo, o alongamento das costas, o alongamento do peito deitado e a expansão do peito em pé.

Abdominais - Para os músculos abdominais, convém fazer alongamentos abdominais, abdominais e rotações abdominais.

Costas - Para alongar os músculos das costas, você deve tentar alongar os joelhos contra o peito, torcer os joelhos, alongar os piriformes e fazer poses de ioga, como a cobra, o descanso e o gato / vaca.

Quadríceps - Existem três trechos ótimos para o quadríceps: o quadríceps ajoelhado, o quadríceps em pé e o quadríceps no solo.

Isquiotibiais - Alguns dos melhores alongamentos para os isquiotibiais são o controle deslizante dos isquiotibiais, a torção dos isquiotibiais, a torção modificada dos isquiotibiais, a borboleta, o alongamento ao ar livre e o círculo de uma perna.

Bezerros - Os melhores músculos para os bezerros são o alongamento da panturrilha em pé, o alongamento da panturrilha na parede e a pose de ioga para cães descendentes.

Segmentação de grupos musculares

Para atingir grupos musculares específicos particularmente rígidos ou doloridos, pode ser necessário fazer várias séries de alongamentos para esses músculos. Você também pode considerar manter cada alongamento por até 3 minutos cada para permitir que mais fibras musculares dentro desse músculo tenham tempo a ser esticado. Você também pode fazer esses exercícios de alongamento mais de uma vez por dia para ajudar a melhorar a flexibilidade mais rapidamente.

Juntas de segmentação

Se você tem uma articulação específica na qual deseja aumentar sua amplitude de movimento, precisará se concentrar nos grupos musculares que controlam essa articulação. Pense em quais músculos estão em ambos os lados dessa articulação e faça mais alongamentos nesses músculos. Por exemplo, se seus joelhos são uma preocupação, convém alongar seus quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas mais do que outros músculos.

Capítulo 9 - Ferramentas / Recursos / Aplicativos para ajudar a manter-se flexível na velhice

Se você acha que ficar ágil em idade mais avançada será difícil, em seguida, certifique-se de fazer uso dessas ferramentas, recursos e aplicativos que ajudarão você a alcançar seus objetivos de flexibilidade. Certifique-se de usar as ferramentas que serão mais eficazes para você pessoalmente quando se trata de esticar o treinamento, pois nem todos os recursos serão melhores para todas as pessoas.

Rolo de espuma

Uma das melhores ferramentas que você pode comprar e ajudá-lo com o treinamento de alongamento é um rolo de espuma. Por ser tão eficaz, também pode ser doloroso, especialmente quando você o usa pela primeira vez.

No entanto, se você deseja bons resultados, principalmente nas costas e nas panturrilhas, essa é uma ótima ferramenta. Para aprender adequadamente como usar um e qual o tipo certo para você, pode ser necessário contratar um personal trainer ou participar de uma aula de rolo de espuma.

Bola de Lacrosse

Outra ferramenta útil que você pode considerar comprar é uma bola de lacrosse. Eles fornecem uma maneira de realizar a auto-massagem nas áreas em que você precisa de ajuda extra, como o pescoço ou as costas. Uma bola de lacrosse permite colocar pressão em um determinado local onde você pode ter tecidos conjuntivos agrupados em nós. A liberação dessas fibras atadas ajudará você a se sentir melhor e a se tornar mais móvel rapidamente.

Corda

Mencionamos o uso de faixas elásticas antes das quais algumas têm alguma elasticidade, mas você também pode usar um simples pedaço de corda ou até uma toalha para ajudar a fornecer resistência a trechos isotônicos. Ter algumas cordas ou toalhas de diferentes comprimentos ajudará você a aumentar a eficácia de seus alongamentos.

Aulas

Existem muitas classes diferentes que você pode fazer, que podem ajudar sendo uma comunidade local de pessoas que pensam da mesma forma e fornecendo a você um instrutor qualificado que pode ensiná-lo a se esticar corretamente sem se machucar. Reserve um tempo para encontrar uma aula perfeita para você e não tenha medo de perguntar se pode participar de uma aula antes de se comprometer com mais.

Personal Trainer / Fisioterapeuta

Se você tem um problema de saúde específico que precisa de atenção, pode optar por trabalhar individualmente com um personal trainer ou um fisioterapeuta que possa garantir que os alongamentos que você está fazendo realmente o ajudem a melhorar, em vez de fazer as coisas pior. O seu médico geralmente pode recomendar um bom fisioterapeuta e muitos ginásios têm personal trainers que podem ajudar.

Apps

Os aplicativos de telefone são outra ótima maneira de ajudá-lo a manter sua rotina de alongamentos. Alguns aplicativos de exercícios permitem que você crie seu próprio programa de exercícios, onde você pode adicionar alongamentos e definir por quanto tempo deseja fazer cada um deles, e depois deixá-lo tocar. Então, quando estiver pronto para alongar, tudo o que você precisa fazer é iniciar o treino e seguir as instruções.

Ao usar uma combinação desses recursos, você pode manter-se no caminho certo com o seu programa de treinamento de alongamento e ter sucesso. Na próxima seção, forneceremos ainda mais idéias que você pode usar para tornar o alongamento parte de sua rotina diária.

Conclusão - Dicas para adicionar alongamentos à sua vida diária A longo prazo

Parabéns por chegar ao final deste breve e introdutório relatório sobre segredos simples para manter-se flexível e estável como sênior.

Você pode se surpreender ao saber que a maioria das pessoas que inicia algo nunca o conclui.

Leve o seu tempo e progrida no seu próprio ritmo. Isto não é uma corrida. Quanto mais você entender e compreender o que está acontecendo quando realizar um curso de alongamento e estabilidade, melhores serão seus resultados

Se você realmente deseja ter sucesso, tudo o que você faz pelo seu corpo deve ter em mente o planejamento a longo prazo. Essas mudanças que você está fazendo e a dieta que você está seguindo não devem ser temporárias. Eles devem fazer parte de um novo estilo de vida que você segue, a fim de manter o peso perdido e ajudar a mantê-lo saudável.

Tão importante quanto fazer os alongamentos corretamente é fazê-los todos os dias, e é por isso que nesta seção, vamos dar algumas dicas que você pode usar para adicionar alongamento à sua vida diária, para que você possa continuar com ele e continuar colhendo os benefícios de um programa de treinamento extensivo.

Definir uma programação

Antes de iniciar seu programa de treinamento de alongamento, você deseja determinar exatamente quando o fará. Se você estiver preocupado em ficar muito ocupado durante o dia e esquecer, pode fazer alongamentos logo de manhã. Se você sabe que terá mais sorte depois do almoço ou antes de dormir, planeje reservar esse tempo para esticar o treinamento e não deixe que mais nada interfira nele.

Use família e amigos

Uma das melhores maneiras de ajudar a mantê-lo no caminho certo com o treinamento de alongamento é usar as pessoas ao seu redor. Se você puder encontrar um parceiro de alongamento, pode ser uma maneira divertida de passar um tempo juntos e manter um ao outro responsável para garantir que você esteja se alongando sempre que deve. Também pode ser mais seguro realizar esses alongamentos com outra pessoa para ajudá-lo.

Fazer coisas simples, como postar sobre seus exercícios no Facebook, é outra maneira de obter grande apoio de sua família e amigos. Se você se comprometer a postar sobre seu treino todos os dias ou avise uma pessoa quando você concluir o treino de alongamento, para que você se mantenha responsável e receba bastante incentivo para ajudá-lo a continuar.

Participe de uma comunidade online

Você pode participar de várias comunidades on-line que o ajudarão a manter o controle de seu treinamento de alongamento. Esses também são ótimos lugares para fazer perguntas sobre o que você está fazendo e obter dicas sobre como aproveitar ao máximo seu treinamento de alongamento. Ao procurar uma boa comunidade on-line para participar, verifique o quão ativos e úteis os membros são.

Publicar um calendário

Ter um calendário que você marcar nos dias em que fez seu treinamento de alongamento é uma boa maneira de lembrar a si mesmo que você precisa fazer isso todos os dias e uma boa maneira de se manter responsável. Você pode marcar os dias simplesmente colocando um grande sorriso no calendário quando terminar o dia ou divirta-se comprando adesivos coloridos para marcar os dias.

Se recompense

Recompensar-se é uma ótima maneira de usar um simples reforço positivo para se manter no caminho certo. Pode ser que você faça um pequeno tratamento saudável ao final de cada sessão de treinamento ou que se permita comprar algo especial no final de uma semana em que treinava todos os dias .

Certifique-se de que o que você escolher como recompensa, é algo que não vai prejudicar sua saúde.

Ao fazer alongamento treinando uma prioridade, você vai ver os resultados positivos a partir dele que você está procurando fo

Capítulo Bônus - Exercícios avançados de alongamento

Depois de dominar o básico dos alongamentos passivos listados anteriormente, você começará a seguir para exercícios de alongamento mais avançados. Os exercícios avançados de alongamento permitem que você vá além de onde está agora e ajudam a se esforçar para ser ainda mais flexível. Certifique-se de adicionar alongamentos avançados à sua rotina lentamente para não se machucar.

Poses De ioga

Há uma série de poses de ioga que só devem ser feitas por alguém que domina completamente o básico do alongamento. Se você está tendo aulas de ioga como sua principal forma de treinamento de alongamento, deve sempre começar em uma aula iniciante ou projetada especificamente para o corpo em envelhecimento. Seu professor pode dizer quando você está pronto para tentar uma aula mais avançada.

Pilates

Como o Pilates envolve vários movimentos, além dos alongamentos, não é para todos, mas é ótimo para criar força nos músculos, além de flexibilidade. Muitos movimentos de Pilates podem ser feitos em casa com nada além de um tapete de ioga, mas existem muitos outros que requerem equipamentos especializados. Felizmente, você pode encontrar aulas de Pilates com o que você precisa: equipamentos especiais e instrutores qualificados.

Alongamento ativo

Em vez de fazer apenas alongamentos passivos, você deve adicionar alongamentos ativos ao seu repertório. Esses alongamentos são muito mais difíceis porque você precisa usar o músculo para manter seu membro em posição. É isso que os torna ideais para desenvolver força e flexibilidade. Como o alongamento ativo usa os músculos, você provavelmente precisará esfriar após uma sessão de alongamento com alguma caminhada leve.

Alongamento dinâmico

Se você tiver problemas com o equilíbrio, tenha muito cuidado ao fazer alongamentos dinâmicos, pois envolve muito movimento, geralmente uma perna de cada vez. Embora você deva usar uma parede ou uma cadeira resistente para suporte, isso pode ser difícil para pessoas com problemas de equilíbrio. No entanto, se você pode adicioná-los à sua rotina, os alongamentos dinâmicos são ótimos para melhorar a flexibilidade e a força muscular ao mesmo tempo.

Usando ferramentas

Mencionamos algumas ferramentas simples ao longo do curso que você pode usar para melhorar seu treinamento de alongamento. Para revisar, falamos sobre faixas elásticas ou resistentes, tábuas inclinadas, tapetes de ioga, máquinas elásticas, rolos de espuma, bolas de lacrosse e uma corda ou toalha. Todas essas coisas foram projetadas para ajudá-lo a se alongar melhor.

Provavelmente, você deseja adicionar apenas uma ou duas dessas coisas de cada vez; portanto, examine cada ferramenta de treinamento de alongamento para ver o que funcionaria melhor para você, na medida em que visa problemas específicos ou grupos musculares. Depois de dominar o uso de uma ferramenta, você poderá adicionar outra até ter tudo o que achar necessário para suas necessidades de treinamento de alongamento.

Obrigado!