

Alongamentos

para flexibilidade

www.flexibilidadetotal.com.br



por Joey Atlas, M.S.
Especialista em Fisiologia do Exercício

Sobre o Autor

Joey Atlas é americano e mora em Jacksonville, FL. Possui Bacharelado em Ciência do Exercício e Mestrado em Fisiologia do Exercício nos Estados Unidos sendo um especialista em aprimoramento do corpo.

Joey possui a empresa Joe E Atlas, Inc. localizada na Flórida, onde tudo começou em 1999 servindo seus clientes através da internet. Sua empresa é especializada em ajudar pessoas a conseguirem melhorar o seu corpo, com métodos efetivos e exercícios que sempre atuam nas camadas musculares.

Joey ganhou destaque em diversos canais internacionais como Shape.com, Harper's BAZAAR, Costco Magazine, The Times Union, Show Better e OnFitness Magazine, além de ser um best seller dentro da Amazon internacional e ganhar menções em importantes portais e canais de notícias. Seus programas são seguidos no mundo todo, onde ele tem se especializado nessa área por mais de 23 anos de pesquisas, testes, análises, para oferecer programas que trazem resultados reais.

Joey ainda participou e palestrou em várias conferências internacionais, sempre falando sobre o assunto de saúde e bem-estar, sendo uma referência no assunto.



Joey Atlas

Índice

Importância dos Alongamentos.....	4
Flexibilidade	5
Alongamentos para o Pescoço	11
Alongamentos para os Ombros	13
Alongamentos para Parte Inferior das Costas e Quadril...	17
Programa Completo de Flexibilidade	19

Importância dos Alongamentos

Os alongamentos são exercícios que focam o aumento da flexibilidade muscular, promovendo o estiramento das fibras musculares, fazendo que elas aumentem de comprimento.

O principal resultado direto de uma rotina correta de alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é onde você consegue aumentar a amplitude dos movimentos de determinada articulação da melhor forma possível. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, aumenta assim a sua flexibilidade.

Os alongamentos possuem um papel fundamental para o funcionamento do corpo, pois feitos de modo correto eles proporcionam uma maior elasticidade do corpo todo. Outro ponto importante é o aumento da agilidade, pois ao aumentar a amplitude dos movimentos das articulações você tem um ganho excelente em sua movimentação.

Os principais benefícios dos alongamentos são:

- Relaxamento do Corpo
- Aumento de Flexibilidade
- Movimentos Mais Leves e Soltos
- Prevenção de Lesões
- Ajuda na circulação
- Ajuda na correção de postura errada
- Ajuda na redução de dores nas costas, ombros e pescoço.

Flexibilidade

O elemento menos valorizado na prática de esportes e no condicionamento físico é a flexibilidade. Há muito tempo vem sendo praticada, porém são pouquíssimos os programas que focam nisso. Na realidade, existem poucos programas de alongamentos que possuem características realistas e efetivas, aliados a saúde, boa forma e benefícios na prática de esportes.

O problema é que a maioria das pessoas, até mesmo profissionais da área, não sabe como ou onde encontrar tipos de exercícios simples, mas muito efetivos de alongamento. Existe uma grande variedade de opções oferecidas no mercado com o objetivo de ajudar as pessoas a ampliarem a capacidade de movimento. Desde aparelhos baratos e de pouca durabilidade a enormes máquinas caras. Os consumidores são levados a acreditar que precisam de algum tipo de engenhoca para se tornarem mais flexíveis.

A verdade é que, qualquer um, mesmo atletas de alto nível, podem conseguir toda a flexibilidade que precisa através de um programa correto de alongamentos. Não realizar um alongamento é um risco, mesmo se você é um avô que quer correr atrás de seus netos, ou um atleta de alto nível – você deve incorporar o tipo adequado de exercícios de flexibilidade em seu programa de condicionamento físico ou rotina de treinamento. Sem eles, você pode potencialmente ter uma série de problemas – que vão desde uma séria lesão nas costas, até uma lesão muscular que pode interromper sua carreira.

Como um profissional da área e fisiologista de exercício, o pior problema que já vi com a maioria dos programas existentes hoje, é que eles são inadequados para grande parte das pessoas que precisam deles. Alguns programas são muito demorados, outros são complicados e há outros que são até perigosos.

As origens dos alongamentos modernos podem ser definidas como vindas da ginástica ou das artes marciais. A razão para isto é que essas duas modalidades requerem extrema flexibilidade, e para atingir esse nível de flexibilidade é necessário muitos exercícios de alongamento. Para tornar-se mais flexível, algumas pessoas começaram a fazer os exercícios que os ginastas e aqueles que praticam artes marciais faziam em seus treinamentos.

Óbvio? Claro.

Inteligente? Não.

O maior problema desses tipos de treinamentos para aumentar a flexibilidade é que eles pressionam as articulações em uma área extremamente desconfortável e dolorosa, a de limites externos e extremos dos movimentos naturais (ADM). Esta é a área, na qual, tendões e ligamentos são dolorosamente esticados e há risco de lesões para as articulações.

E, assim a articulação pode ser comprometida pela necessidade de se competir em um esporte que exige extrema flexibilidade.

Isto não é o que os esportistas e a população precisam!

Esses tipos de programas de alongamentos que podem gerar uma certa instabilidade nas articulações têm resultado ultimamente em diminuição do desempenho (além do risco de lesões), no caso da prática diária de exercícios físicos regulares ou de eventos esportivos. Falando por experiência própria, eu sei em primeira mão qual o treinamento de flexibilidade para artes marciais é utilizado.

Pratiquei Kung Fu (Shaolin Mantis) por muitos anos, desde o final da minha adolescência até quando tinha uns vinte e poucos anos. Realizar alongamentos era doloroso. Meus joelhos doíam, minhas costas e quadris doíam quase o tempo todo enquanto eu estava firme, procurando a melhor forma de praticar o esporte – e eu sou naturalmente flexível, e isso é só o começo!

Minha esposa foi uma grande ginasta durante a maior parte de sua infância. Ela se lembra do esforço extremo exigido durante os exercícios de flexibilidade nesse esporte. Para que ela conseguisse competir em alguns eventos, o corpo dela tinha que ser extremamente flexível. Suas palavras: “A flexibilidade exigida para se competir como uma ginasta é de um nível tão extremo que pode ser considerado até uma forma de tortura”.

Por incrível que pareça já me deparei com programas de alongamentos e produtos que propõem auxiliar na melhora da flexibilidade, que continuam empregando ou

ensinando esses mesmos tipos extremos de alongamentos e princípios. E a mentalidade por trás disso é: “Para que você consiga notar os benefícios do alongamento, você tem que realmente sentir que está sendo alongado”.

Significado? Você tem que sentir dor para que o alongamento seja eficaz.

Isso é Absolutamente Ridículo!

Lembre-se, atualmente existem formas “mais suaves” de exercícios disponíveis como yoga e pilates, só para citar alguns. Mas na realidade, nós todos sabemos o quão difícil é conseguir ir a essas aulas regularmente, além disso, em algumas dessas aulas há o uso de aparelhos específicos e mesas, que representam um risco além de tirar o foco do “eu mesmo”.

Eu não gosto de criticar certas formas de exercícios que podem ajudar algumas pessoas, porém se acredito que algo é mais fácil ou ainda melhor – Vou deixar que as pessoas saibam o que penso e minha opinião como profissional.

Quando se trata de uma forma de melhorar a flexibilidade, não existe nada que possa substituir um programa bem estruturado de auto-alongamento que possa ser feito em qualquer lugar. Em um tempo aproximado de 12- 45 minutos, (dependendo da rotina específica de cada dia) sem gasto com produtos ou aparelhos.

Estes foram exatamente os requisitos que fiz a mim mesmo quando decidi produzir o programa “[Flexibilidade Total](#)”. Resumindo, eu iria colocar a mesma série de exercícios de flexibilidade no programa, que virou minha assinatura e me destacou da maior parte dos personal trainers e consultores fitness.

Da Necessidade Criou-se um Método

Comecei a desenvolver meu programa de alongamentos assim que tive meu primeiro cliente. Uma de suas necessidades era melhorar a flexibilidade e a sua capacidade de movimentos. Eu sabia que poderia ajudá-lo com isso, e naquele momento, decidi que queria aprender mais e mais sobre o quanto ele conseguiria melhorar a sua flexibilidade principalmente na “extremidade superior”.

E nós fizemos isso, sem adotar exercícios que poderiam oferecer risco ao alongar. Nós fizemos isso ao treinar suavemente seu corpo para que se tornasse naturalmente mais ágil e relaxado com uma rotina de exercícios simples e direcionado. Suas dores começaram então a diminuir, e levantar-se da cama de manhã se tornou muito mais fácil. Quando ele ia jogar golfe, se sentia muito melhor, ele tinha mais energia, seu equilíbrio tinha melhorado e estava mais feliz.

As dores em suas pernas e costas diminuíram e se tornaram menos frequentes. Foi realmente gratificante ver a vida dele mudar principalmente pela rotina de exercícios de flexibilidade incorporados em sua vida. Bem, quanto mais pude notar melhora em sua flexibilidade, cada vez mais comecei a integrar esses exercícios na rotina de treinamento dos meus outros clientes.

Uma Melhor Flexibilidade Pode Trazer Benefícios para Tudo

E os resultados e comentários foram tão positivos e incríveis, porque algumas dessas pessoas praticavam exercícios físicos há anos. Os exercícios de alongamento melhoraram a resistência, os batimentos cardíacos, a agilidade e eles tinham menos fadiga – tudo isso porque exercícios de flexibilidade foram introduzidos no treinamento de cada um!

Para mim, isso foi um avanço na minha carreira – porque eu sentia que eu precisava de algo que me diferenciasse dos outros personal trainers em minha cidade e esses alongamentos se tornaram elemento crucial para esse destaque e sucesso.

A Verdade é que a Flexibilidade é o Principal Elemento de Qualquer Atividade Física

E eu, comecei a levar isso a sério. Enquanto, os outros profissionais iam apenas dizer aos seus clientes “para alongar antes das atividades físicas” – Eu fiz disso uma prioridade que incluía exercícios de flexibilidade nos treinamentos de cada cliente. Todos confiavam na importância do alongamento e detestavam perder isso comigo.

Eu sabia que estava no caminho certo e então continuei a desenvolver aspectos da flexibilidade em todos os meus métodos de ensino, enquanto a maioria dos profissionais apenas ignorava isso. Conforme minha lista de clientes foi crescendo eu

tive que contratar profissionais para me ajudarem a administrar o crescimento do meu negócio. (Isso tudo aconteceu entre 1992 e 1999 nos subúrbios de West Chester County, Nova Iorque e Lower Connecticut [Greenwich, Riverside, Stamford]).

Cada profissional que contratei precisou de um treinamento completo para ajustar os exercícios de alongamento dentro de cada rotina e para aprender devidamente como ajudar um cliente a se alongar. Isso foi algo que raramente, se alguma vez, foi ensinado em faculdades ou academias tradicionais. Isso reforçou a minha crença de que estava desenvolvendo um método de exercícios não existente e necessário no ramo da saúde e bem estar.

Eu ainda tive alguns clientes que me contrataram exclusivamente para a melhora da flexibilidade (Eu ainda tenho clientes que vêm apenas para o alongamento!). Avançando para o ano de 1999, quando decidi vender minha academia, na região nordeste e mudei-me para a Ponte Vedra Beach, na Flórida – local em que abri um centro esportivo para golfistas.

Nós então nos especializamos em treinar golfistas, porém não muito tempo após a inauguração, percebemos que estávamos trabalhando com todos os tipos de atletas e ainda mais com aqueles que não eram atletas. Toda a filosofia do nosso trabalho e métodos se destacaram pela importância dada a flexibilidade em nosso treinamento, além da forma com que ensinamos os exercícios de alongamento. Nossos clientes estavam completamente satisfeitos e impressionados com quão bem eles sentiam com o nosso tipo de treinamento. Os resultados foram indiscutíveis.

O Programa de Exercícios de Alongamento Altamente Efetivos é Indicado para Todo Tipo de Público

Os últimos anos da minha carreira tem me levado a trabalhar sozinho – sem o auxílio de outros profissionais. Eu tenho me tornado mais seletivo com as aulas particulares, e isso tem me possibilitado a divulgar meu programa sobre treinamentos específicos para pessoas do mundo todo.

Eu sempre tive a intenção de produzir meu próprio programa de exercícios para todo o mercado, mas eu estava “esperando pelo momento certo”. Aqui está algo que de fato aconteceu... meus clientes viajam bastante e era um desafio para eles continuarem a

fazer os exercícios enquanto viajavam. Então eu comecei a gravar os treinamentos para eles utilizarem enquanto estavam fora de casa acessando de qualquer lugar – acabando assim com a desculpa de que “Não sei o que fazer quando você não está aqui”.

Meus clientes estavam adorando esses treinamentos porque eles eram simples, diretos e efetivos. Ironicamente, os últimos treinamentos a serem gravados foram os alongamentos que objetivam melhorar a flexibilidade. Meus clientes me disseram que eu deveria pensar em gravar um programa para o mercado, destinado a pessoas que não tem tempo ou recursos para contratar um profissional. E eu fiz exatamente isso quando criei o programa [Flexibilidade Total](#).

Vou mostrar agora nas seções seguintes alguns bons exercícios que irão ajudar na sua flexibilidade.

Alongamentos para o Pescoço

A maioria das pessoas acha surpreendente descobrir como a dor no pescoço é comum – mas a verdade é, MUITAS pessoas sofrem com a dor no pescoço todos os dias – apesar de todas as formas de “consertar ela”...

Vários tipos de stress e tensão... o elemento de pouco flexibilidade... e a falta de condições físicas básicas... Se torna muito fácil ver porque a dor no pescoço é um problema tão comum.

A maioria dos meus clientes (pessoalmente ou instruídos remotamente) sentem melhorias significantes com séries na parte superior do corpo e alongamentos específicos no pescoço e exercícios.

Se você sofre de dor no pescoço, motivo pelo qual já tentou todos os tipos de tratamentos não efetivos – aqui está uma coisa fácil que você pode tentar agora mesmo.

Aviso: se você está inseguro sobre estes alongamentos – POR FAVOR fale com seu médico primeiro. Mostre esse artigo para ele/ela se você desejar. Melhor prevenir do que remediar.

1. Enganche os dedos de suas mãos.
2. Coloque suas mãos/palmas das mãos na parte de trás de sua cabeça, bem acima do nível da orelha.
3. Você pode ficar em pé ou sentado – só esteja certo de manter uma boa postura (peito ereto)
4. Gentilmente deixe sua cabeça/pescoço relaxar enquanto você calmamente guia sua cabeça para frente e para trás até seu queixo encostar seu peito – ou chegar perto dele.
5. NÃO force esse alongamento. Assim que sentir os músculos na parte de trás de seu pescoço alongando – apenas segure essa posição por 15 segundos.

6. Volte para a posição inicial por 10 segundos – e então repita o alongamento.
7. Faça o mesmo movimento, mas dessa vez gentilmente empurre levemente para direita enquanto você empurra para frente/para trás – segure por 15 segundos – então volte para a posição inicial.
8. Agora faça o mesmo para a esquerda.

Eu sei que você sente um grande alívio com essa pequena rotina de alongamento para os músculos do pescoço. Você pode fazê-las diversas vezes durante o dia. E você certamente pode fazê-la diariamente também.

Alongamentos para os Ombros

Essa simples e rápida rotina de alongamento de ombro é perfeita para manter o manguito rotador em boa forma melhorando toda a gama de movimentos naturais.

Mantendo as camadas superficiais e profundas, músculos em volta do ombro e grupos de músculos ao redor dessa região soltos e ágeis. – você diminui o risco de ferimentos, dores comuns – e melhora toda a sua postura.

Os três alongamentos para flexibilidade do ombro são:

Alongamento do deltoide posterior



Cruze um dos braços sobre o peito, conforme a foto acima e com a outra mão apoie o seu cotovelo, puxando em direção ao lado oposto. Você não deve puxá-lo para cima e sim para o lado, para que a parte de trás do ombro e superior das costas seja alongada. Segure essa posição por cerca de 20 a 30 segundos e depois faça o mesmo com o outro braço.

Alongamento do deltoide / tríceps



Eleve um dos braços e em seguida abaixe a mão por trás da cabeça deixando a palma apoiada nas costas. Com a outra mão seguro o cotovelo e faça um pouco de pressão, puxando o cotovelo para dentro e levemente para baixo, você deve sentir o ombro e também o tríceps sendo alongados com esse movimento. Segure novamente por cerca de 20 a 30 segundos e depois inverta, fazendo o mesmo no outro lado.

Alongamento do deltoide anterior



Para esse alongamento você precisará uma porta ou o canto de uma parede onde possa apoiar a palma da sua mão, na altura do ombro, e gire o corpo afastando-se da parede conforme a foto acima. Com isso você irá alongar a parte frontal do ombro e o peito, segure por 20 a 30 segundos e depois mude de lado fazendo o outro lado.

Essa sequência de alongamentos para o ombro pode ser feita antes de uma sessão de exercícios para a parte superior do corpo, ou logo depois de exercícios – ou antes e depois. Você também pode fazê-la por sua conta, a qualquer hora.

É também um ótimo programa para flexibilidade para golfistas e jogadores de tênis – ajudando a aumentar a amplitude de movimentos, diminuindo o risco de lesões crônicas e agudas e aumentando velocidade de recuperação entre as partidas.

A performance em todos os esportes e nas simples atividades diárias são aprimoradas também. O resultado fala por ele mesmo. Você será o juiz.

Como sempre – Gostaria de lembrar a você para obter autorização médica para o exercício antes de iniciar qualquer tipo de novo programa de exercícios – ou se você não tiver certeza sobre sua própria habilidade física. Preste uma atenção especial para esse aviso se você tiver qualquer histórico de lesões nos braços e ombros ou cirurgias nas articulações da parte superior do corpo.

Alongamentos para Parte Inferior das Costas e Quadril

Rotina rápida de alongamentos de mesa: São alongamentos simples para a parte inferior das costas e quadril para fazer em sua mesa, enquanto estiver em casa, no escritório ou na escola.

Esses alongamentos para a parte inferior das costas e quadril podem ser feitos em 5-6 minutos e reduzirão as dores e rigidez enquanto lhe dão um instantâneo e natural impulso de energia. Eles podem ser feitos diretamente em sua mesa – e podem ser feitos mais de uma vez por dia. Em outras palavras... “Use o quanto precisar”.

Faça a rotina conforme as fotos mostradas abaixo, lembre-se de manter cada posição por cerca de 30 segundos antes de ir para a próxima.

NOTA: Antes de fazer qualquer tipo de exercício, consulte seu médico.



FLEXIBILIDADE **TOTAL**



Programa Completo de Flexibilidade

“Flexibilidade Total” – O Programa Mais Completo de Alongamentos



Nesse programa está apenas o melhor, o mais seguro, simples e efetivo programa de alongamentos. Contém vários métodos para melhorar a flexibilidade e ampliar a sua capacidade de movimento: yoga, pilates, relaxamento, e algumas boas e antigas posições de alongamento que farão você se sentir muito bem enquanto as estiver realizando.

O “[Flexibilidade Total](#)” é o melhor método de exercícios de alongamentos voltados à flexibilidade e trata-se do mais recente modelo. Nesse programa está presente mais de 16 anos de contínuo desenvolvimento e aperfeiçoamento. É verdadeiramente o meu melhor e eu não o faria de outra maneira.

Veja o que alguns de meus alunos falaram sobre o programa Flexibilidade Total:

“Existem poucos especialistas que realmente entendem qual o tipo de programa de flexibilidade um golfista precisa. Joey é um desses caras. Ele me ajudou tremendamente. E se ele pode ajudar um velho golfista como eu, o programa dele ajudará você.”

– Mark McCumber – 10 vezes Campeão do Tour PGA

“Joey, adoro o Flexibilidade Total. Como uma profissional da área, eu o utilizo com meus clientes e tenho os incentivado a adquirir o programa. Todos os exercícios foram muito bem elaborados, a rotina flui muito bem. Ótimo trabalho.”

– **Evan Rosenthal - Profissional da academia CFS de Nova Iorque.**

“Olá Joey, eu faço o seu curto programa quase TODAS as noites antes de ir para cama. Eu estou impressionado que uma coisa tão simples faça uma diferença tão GRANDE na forma como eu me sentia pela manhã e no resto do dia. Obrigado.”

– **Sande Seibert**

Se você tiver interesse em saber mais sobre esse método acesse o link abaixo para maiores informações:

www.flexibilidadetotal.com.br



Seu Treinador,

JOEY ATLAS

Bacharel em Ciência do Exercício

Mestre em Fisiologia do Exercício