# EDUCAÇÃO FÍSICA – AULA 02 – PROFESSORES GERSON E GUSTAVO

## O QUE É ALONGAMENTO?

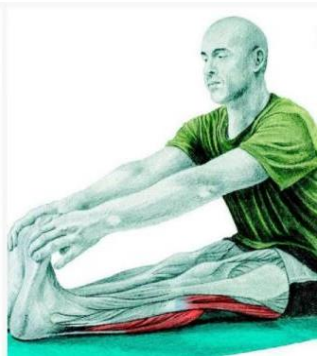
São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento.

## BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO:

- Reduzem as tensões musculares;
- Relaxam o corpo;
- Proporcionam maior consciência corporal;
- Deixam os movimentos mais soltos e leves;
- Previnem lesões;
- Preparam o corpo para atividades físicas;
- Ativam a circulação

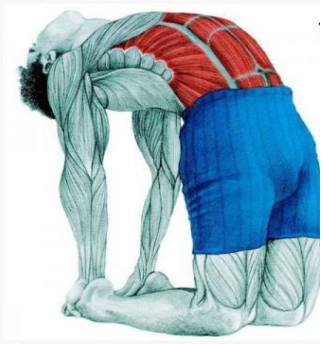
10 ALONGAMENTOS BÁSICOS REPRODUZIDOS PELO PROFESSOR GERSON NO VÍDEO: ***https://www.youtube.com/watch?v=VnovBtao7wE***

1-Músculos enfatizados: adutores. Sentado, junte as solas dos seus pés juntos. Coloque pressão sobre os joelhos, com as mãos. Se você quiser esticar melhor os músculos da virilha, mantenha os pés mais próximos do corpo.



2- Músculos enfatizados: isquiotibiais e panturrilha. Sente-se em seus ossos do bumbum e dobre os joelhos, se precisar. Certifique-se de que sua coluna esteja a mais reta possível, especialmente se você tem problemas nas costas. Este exercício também pode ser feito deitado de costas, com os pés para cima na parede.

3- Músculos enfatizados: glúteos e oblíquos externos. Este alongamento é especialmente benéfico para pessoas que sofrem de dor ciática. Comece deitado de costas e, em seguida, traga uma perna para o peito, gradualmente girando a parte superior do corpo na direção oposta. O que é importante sobre este exercício é o fato de você usar a respiração para abrir sua caixa torácica, quadril e articulações sacroilíacas sem colocar demasiada pressão sobre a parte inferior das costas.



4- Músculos enfatizados: reto abdominal e oblíquos externos. Este exercício é mais adequado para pessoas que já têm uma boa flexibilidade. Sentado sobre os calcanhares, coloque as mãos para trás, empurrando seus quadris para cima e para a frente. Não coloque muita pressão sobre a coluna lombar. No caso de você ter problemas no pescoço, não deixe cair a cabeça para trás.

5- Músculos enfatizados: sóleo e gastrocnêmio. Este alongamento pode ser realizado na borda de um degrau. Gire os tornozelos um pouco para dentro e para fora para esticar ativamente os músculos da panturrilha.

6- Músculos enfatizados: deltoide lateral. Com os braços esticados sobre o corpo, coloque pressão com a mão para adicionar o estiramento em seu ombro.

7- Músculos enfatizados: trapézio. Fique em pé com os pés juntos. Certifique-se de que sua coluna esteja prolongada e lentamente sente os quadris para trás, empurrando o queixo para o peito ao mesmo tempo.

8- Músculos enfatizados: extensor do antebraço. Comece empurrando o ombro e as costas para baixo. Em seguida, gire o seu ombro para fora para entrar na posição ideal para esticar o músculo do antebraço. Coloque pressão sobre a sua mão oposta para iniciar o alongamento.

9- Músculos enfatizados: extensor do antebraço. Gire o ombro para o exterior, a fim de entrar na posição ideal para esticar o músculo do antebraço. Depois de ter conseguido trazer seu corpo para esta posição, coloque pressão sobre a outra mão para iniciar o alongamento.

10- Músculos enfatizados: esternocleidomastóideo e trapézio superior. Prolongue o seu pescoço, deixando a orelha cair lentamente para o seu ombro.

**POSTURA**

As alterações posturais estáticas são consideradas um problema de saúde pública, principalmente as que atingem a coluna vertebral, pois podem ser um fator predisponente às condições degenerativas da coluna vertebral.

As fases da infância e adolescência correspondem àquelas em que os jovens frequentam o ambiente escolar, no qual permanecem longos períodos sentados, normalmente em uma postura inadequada e, na maioria das vezes, em mobiliários inadequados que, somados à tendência de um estilo de vida sedentário adotado na fase escolar, podem também favorecer o surgimento das alterações posturais estáticas. Além disso, parece existir uma tendência de que os hábitos posturais adotados durante a infância e adolescência poderão se refletir na vida adulta dos jovens.