



CORPO JOVEM

O guia para a saúde do seu corpo

SUMÁRIO

Introdução.....	3
Descubra como os idosos podem se beneficiar do alongamento regular.....	5
Uma Visão Geral de Anatomia e Alongamento do corpo envelhecido.....	10
Os 11 principais grupos musculares.....	11
As 7 principais articulações.....	15
Coisas a considerar antes de iniciar um programa de alongamento	17
Pare de procrastinar.....	21
Nada se consegue sem trabalho!.....	23
Vamos para a prática.....	24
Aquecimento.....	25
Treino de alongamento.....	26
Dicas para avaliar sua flexibilidade.....	46
Inventário de saúde.....	48
Faça alguns testes simples.....	48
Tome notas.....	49



Introdução

A medida que você envelhece, seu corpo passa por muitas mudanças. Seu cabelo vai ficando grisalho e, por fim, totalmente branco. Além disso, sua pele fica enrugada e seu corpo vai ficando rígido à medida que você sofre com dores nas articulações, músculos e problemas ósseos.

Por muitos anos, aceitamos o gradual endurecimento das articulações e o enrijecimento dos músculos como uma parte natural do envelhecimento. Entretanto, novas pesquisas sugerem o contrário: pelo menos metade das mudanças que os idosos experimentam em relação às suas articulações, músculos e ossos são resultado direto da falta de atividade.

No entanto, menos de 10% das pessoas com mais de 50 anos não praticam exercícios suficientes para manter sua saúde. Portanto, não é de se admirar que tantas pessoas tenham aceitado seus destinos como normais.

Contudo neste guia mostraremos como reverter essa situação. Desse modo você poderá envelhecer com mais saúde.



semanas, você se tornará mais ágil, mais forte e terá um melhor equilíbrio.

Há muitos idosos que alcançam um alto nível de flexibilidade mesmo quando estão em seus anos dourados. A chave é a consistência no treinamento.

“Eu não tenho tempo”

Muitas pessoas sentem que simplesmente não têm tempo para fazer exercícios de alongamentos. No entanto, se você analisar atentamente a sua agenda, você pode encontrar alguns espaços enormes de tempo enquanto assiste TV ou navega na internet.

“O movimento é doloroso”

Pode ser difícil querer alongar os músculos e mover as articulações quando doem, então 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 está começando, certifique-se de não exagerar. Leve as coisas devagar e avance no seu próprio ritmo.

“Falta de energia”

Compreendemos totalmente que o seu corpo envelhecido não tem tanta energia como antes, mas não deixe que isso o



impeça de fazer o que é melhor para o seu corpo. O treino de alongamento é fácil para o seu corpo e pode realmente fazer você se sentir mais energizado, pois melhora a circulação sanguínea que pode ajudá-lo a se sentir mais alerta e acordado.

“Eu não sou flexível”

Você não precisa ser um contorcionista para começar a se alongar e se tornar mais ágil. Qualquer pessoa deve tentar se alongar diariamente.

Nada se consegue sem trabalho!

O alongamento deve ser feito de maneira controlada, um pouco desafiadora, mas NÃO dolorosa. Você só quer fazer o seu melhor para alongar o máximo que puder sem sentir dor. O treinamento de flexibilidade deve ser gradual e progressivo. Este não é um filme de kung fu onde você precisa fazer divisões e chutes altos.





Vamos para a prática

Nesta parte do guia, vamos dar-lhe uma visão geral de um treino de alongamento que tem duas partes básicas: o aquecimento e o alongamento.

Aquecimento

Como mencionado na última seção, alongar seus músculos sem aquecer primeiro pode levar a lesões musculares. Por isso é importante levar pelo menos 10 minutos para o corpo ficar pronto para esticar. Felizmente, o aquecimento é muito fácil de fazer, e a atividade física também é ótima para melhorar a musculatura, força e circulação sanguínea.

O aquecimento mais fácil para uma rotina de alongamento é caminhar por 10 minutos. Se você está fazendo seu treinamento de alongamento em sua casa, você pode andar para cima e para baixo no corredor ou até mesmo andar no lugar. Assim, você também estará alongando os músculos do braço.

Entretanto, é importante mover os braços mais do que faria normalmente ao caminhar, quase como se você estivesse correndo em câmera lenta.

 **10**
minutos
em média



Treino de alongamento

Durante o treino de alongamento, você precisará trabalhar todos os principais grupos musculares para garantir que você cubra todos eles. Para revisar, os 11 principais grupos musculares são: antebraços, bíceps, tríceps, ombros, trapézio, peito, abdominais, costas, quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas.

Quer você use a rotina da próxima sessão ou crie a sua própria, certifique-se de cobrir todos os principais grupos musculares.

Certifique-se de fazer cada alongamento pelo período de tempo recomendado para esse trecho. Há uma razão para você fazer esse trecho tão longo. E, embora, provavelmente, não vai doer fazer isso por mais tempo, se você fizer isso por uma quantidade menor de tempo, não será tão eficaz, o que significa que você não terá os resultados que você procura.



Outra coisa a ter em mente durante um treino de alongamento é que ele não deve ser doloroso. Você deve sentir o músculo durante o alongamento e poderá até sentir algum desconforto leve, mas se você sente muita dor nos músculos, isso é um sinal de que você está fazendo o alongamento incorretamente ou está se esforçando demais ou muito rápido.

Exercício 1

Alongamento do antebraço

- 1.** Primeiramente, de pé, estenda um dos braços à sua frente com a palma da mão paralela ao chão.
- 2.** Em seguida, usando a mão oposta, puxe a palma da mão para cima em sua direção.
- 3.** Mantenha a posição por 20 segundos.
- 4.** Depois, inverta a mão empurrando o dorso da mão para baixo em sua direção.
- 5.** Logo após, mantenha a posição por 20 segundos.
- 6.** Por fim, repita os movimentos de 1 a 5 com o outro braço.



 **40**
segundos
em média