

Como diminuir o seu risco de lesão

Só treino de corrida não chega. Saiba prevenir as lesões que podem surgir, não se deixe ficar para trás...

Durante o exercício, a sensação de bem-estar é tão grande que não é raro quereremos prolongar um pouco mais as sessões. Quando treinamos e começamos a sentir os benefícios da atividade física, é fácil perder o controle.

Aumentar a duração, uma ou outra vez (além do planejado) não tem problemas, mas quando fazemos isso em toda a semana, o risco de nos lesionarmos é maior, especialmente se não tomarmos nenhum cuidado extra com o nosso corpo.

Por outras palavras, se a sua rotina pós treino se resume em encostar o equipamento de lado e não pensar nas suas pernas até ao próximo treino, é melhor repensar os seus hábitos. O ideal é gastar pelo menos uns dez minutos por dia com as técnicas de prevenção de lesão além do seu treino.

Muitas são as técnicas que equilibram o desgaste corporal e a sobrecarga que as partes do corpo sofre com o desporto, mas todas elas têm basicamente os mesmos objetivos: aumentar o fluxo sanguíneo nos músculos, melhorar a amplitude de movimento das articulações, melhorar a mecânica dos desportos, melhorar a flexibilidade e corrigir os desequilíbrios musculares.

1 – Faça uma avaliação

Existe uma avaliação chamada FMS (Avaliação Funcional do Movimento), há já alguns anos, mas só recentemente ganhou popularidade com o surgimento do treino funcional. Essa avaliação avalia a capacidade física do atleta do ponto de vista da mobilidade e equilíbrio dos músculos. Avalia também a lateralidade e fornece-nos dados para prevenir e corrigir alguns desequilíbrios musculares ou posturas que podem influenciar negativamente a nossa saúde desportiva.

2 – O aquecimento e o retorno à calma não são suficientes

O aquecimento e o retorno à calma são parte fundamental do seu treino, tanto para se preparar para a parte principal do treino e garantir que o corpo responda adequadamente, quanto para acelerar a recuperação muscular após o treino.



No entanto, só isso não é suficiente para manter o corpo equilibrado. Na sua rotina, pode incluir alguns minutos de Yoga matinal ou um rápido trabalho com Foam Roller antes de dormir.

Alguns minutos de alongamento e soltura muscular após o treino, farão muita diferença no longo prazo.

3 – Use o Foam Roller

Sabemos como o Foam Roller é eficiente para prevenir as lesões. O Foam Roller é usado antes e depois das atividades físicas em geral, como uma técnica de auto massagem, conhecida como auto libertação miofascial.

Os exercícios específicos de rolamento no Foam Roller tendem a eliminar os “pontos gatilho”, que são como pequenos nós que se desenvolvem na fásia muscular (tecido conjuntivo que envolve os músculos), tornando os nossos músculos mais facilmente treináveis, mais flexíveis, mais fortes e resistentes a lesões.

O ideal seria gastar pelo menos uns cinco minutos antes e cinco minutos após TODOS os treinos, rolando os músculos cansados sobre o Foam Roller, mas nem sempre há tempo na rotina.

Tente fazer pelo menos cinco minutos por dia de Foam Roller, e uma vez por semana (geralmente no seu dia de descanso), procure fazer uma sessão um pouco mais longa de

Foam Roller para compensar os dias que faltou durante a semana. Não é o ideal, mas ajuda a equilibrar.

4 – Faça treinos regenerativos

Sessões em baixa intensidade fazem milagres! É comum incluir-se sessões curtas de 30/60 minutos no treino com o objetivo de acelerar a recuperação muscular. As atividades podem variar de acordo com o atleta mas caminhadas, sessões de natação soltas ou giros leves na bicicleta, aumenta a circulação muscular, aquecem os músculos e ajudam a melhorar a mobilidade articular. Se o atleta consegue combinar alguns minutos de libertação muscular com o Foam Roller, o treino fica valorizado.

5 – Faça exercícios Multi-articulares

Sessões curtas de Yoga, Pilates ou Musculação, ajudam a corrigir as limitações posturas desenvolvidas com o treino contínuo do desporto.

Os nadadores têm os ombros rotacionados para frente e o pescoço anteriorizado. Os corredores têm os quadris e glúteos travados, os triatletas são campeões em desenvolver a síndrome do trato ilitibial....

Opte por trabalhar exercícios unilaterais, exercícios que trabalhem o equilíbrio e exercícios multi-articulares como os agachamentos para ajudar a trabalhar a sua postura.

A utilização do Foam Roller oferece maior amplitude de movimentos ao seu corpo, através de uma série de oito exercícios.

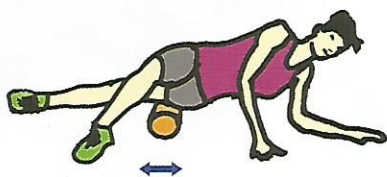
1) PIRIFORMES



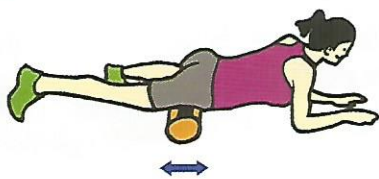
2) ISQUIOTIBIAIS



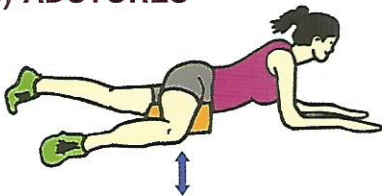
3) BANDA ILIOTIBAL



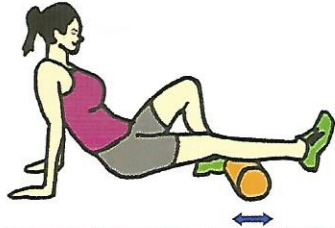
4) QUADRÍCEPES



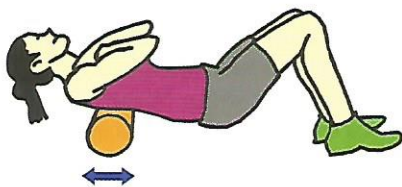
5) ADUTORES



6) GÊMEOS



7) COLUNA TORÁCICA



8) GRANDE DORSAL

