

COMO FAZER ALONGAMENTOS

Apresentamos hoje um conjunto de exercícios que deverão ser feitos, sempre que possível, antes e depois da corrida. Nos próximos números abordaremos a forma mais correcta de os executar, um a um.

No entanto, o leitor fica desde já com a noção de que é fácil aprender a fazer alongamentos, não obstante os inúmeros erros que é hábito ver-se no seu modo de execução, desde os balanços para cima e para baixo aos alongamentos até sentir dor (do tipo «quanto mais doer mais vale a pena»), associando-se a dor com o progresso. Ora tudo isso acaba por causar normalmente mais danos que benefícios. A forma certa de actuar é alongar relaxando, num movimento está-

vel, ao mesmo tempo que a atenção se focaliza sobre os músculos que estão a ser alongados.

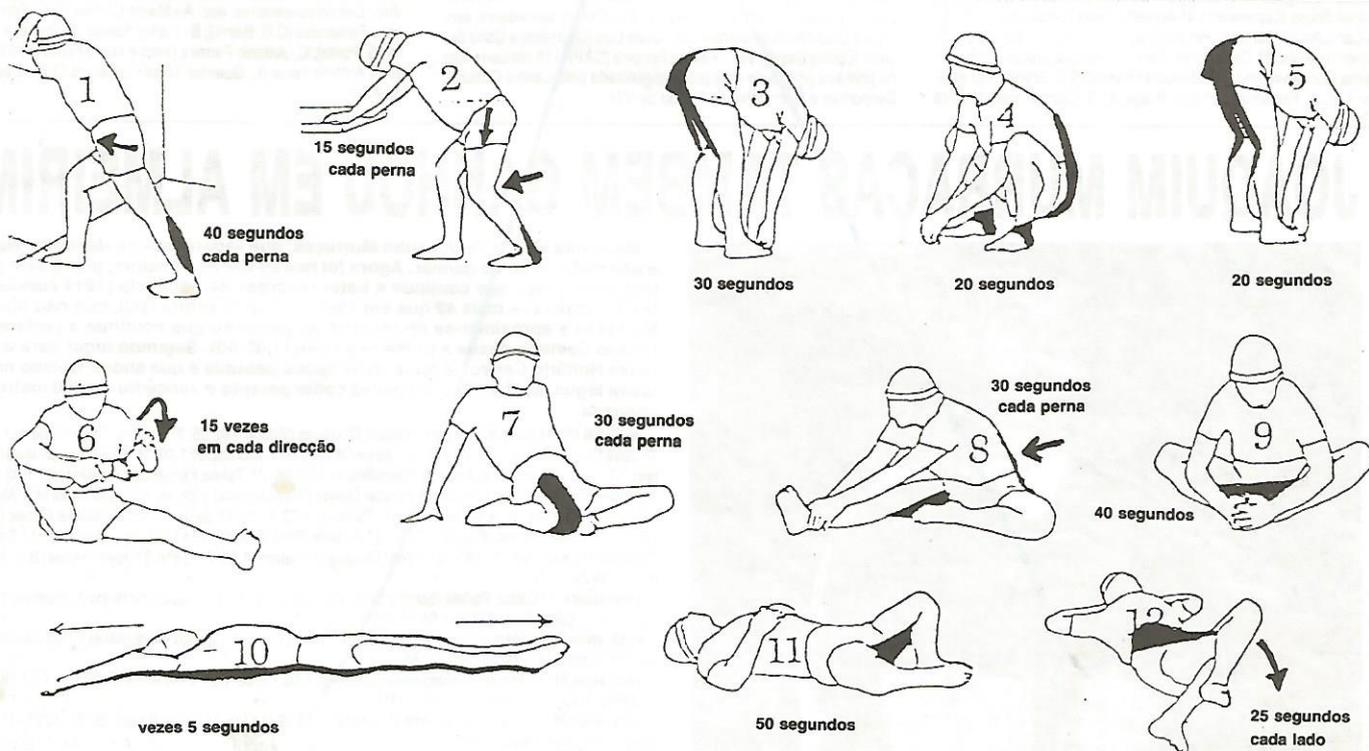
Deve-se começar sempre com alongamentos suaves, durante 10 a 30 segundos, sem forçar e sem insistências, passando depois para um alongamento progressivo, também de 10 a 30 segundos, com a respiração lenta, ritmada, controlada. Exemplo: numa flexão de tronco à frente, expirar à medida que se faz a flexão e inspirar devagar enquanto se mantiver o alongamento.

... E até para o mês que vem!

ANTES DE CORRER



DEPOIS DE CORRER



(a negro: zonas de maior incidência)