

Alongamentos

Escrito por Rui Silva
Segunda, 16 Novembro 2009 10:00



Alongamentos são exercícios voltados para o aumento ou manutenção da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento, ou pelo menos, atinjam a sua dimensão normal.

Assim, o principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado for um músculo, maior será a movimentação (amplitude) da articulação comandada por aquele músculo, logo maior a flexibilidade desse segmento corporal.

O trabalho da flexibilidade (através dos alongamentos) é, hoje em dia, considerado um componente importantíssimo, não só na prevenção das lesões e sua reabilitação, mas também desempenha um papel fundamental na qualidade de execução dos movimentos (gestos desportivos). É unanimemente aceite que o gesto desportivo seja feito com a menor resistência possível dos tecidos moles (músculos).

Pode consultar o artigo completo [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .