

Reportagem ao Jornal Meia-Hora de 23/05/2006

Alongamento faz bem

Exercícios podem ser feitos em casa e até debaixo do chuveiro

Relaxar, melhorar a postura e a circulação sanguínea, acabar com dores musculares e até cólicas menstruais. Esses são alguns benefícios do alongamento.

Professor de Educação Física **Waldyr Salles** explica que é possível fazer exercícios em casa. *“A dica é começar pelos grupamentos maiores de músculos e depois ir para os da extremidade. Ou seja, primeiro alongar coxa, peitoral e barriga; depois, a panturrilha, os braços e o pescoço”*, orienta Waldyr. Outra dica do professor é não ir além do limite. *“Dor é sinal de que algo está errado. Forçar demais pode provocar uma distensão muscular ou um estiramento”*, diz. *“Cada músculo deve ser alongado de 30 a 45 segundos”*

Waldyr detalha alguns exercícios:

- ✓ *Puxar, pelo cotovelo, o braço com a outra mão pela frente do corpo é bom para a musculatura do ombro;*
- ✓ *Também é legal puxar a cabeça para o lado, tentando encostar a orelha no ombro;*
- ✓ *Outro exercício bom para fazer debaixo do chuveiro é flexionar levemente os joelhos, entrelaçar os dedos para frente e abaixar a cabeça, encostando o queixo no peito.*

