

# A importância de alongar e aquecer

## O que é melhor fazer antes de ir para a quadra, alongar ou aquecer?

Por Ricardo Takahashi

**Na edição** anterior, abordamos a importância de se ter uma rotina de preparação e cuidados prévios fundamentais para a prática do esporte. Sendo assim, dando sequência, discutiremos sobre aquecimento e alongamento.

Tenistas amadores sempre costumam questionar: "O que é melhor? Alongar ou aquecer antes da prática de exercícios físicos?"

Em 2004, Stephen Thacker, ph.D em medicina esportiva, publicou, juntamente com colaboradores, um estudo sobre o impacto do alongamento no risco de lesões no esporte. A conclusão do trabalho indica: precisam ser feitos mais estudos a respeito, pois não há como afirmar que o alongamento realmente evita o risco de sofrer uma lesão. A associação do alongamento com o aquecimento também não apresentou diferenças, estatisticamente falando, nesse estudo.

### **Faça o que lhe faz bem**

Em minha opinião, levando em consideração esse inconclusivo trabalho, você deve fazer o que se sente melhor. Uma boa opção, por exemplo, seria realizar a seguinte sequência: um bom aquecimento antes, seguido de um desaquecimento e de um alongamento leve. Quando for tomar uma ducha, tome com água fria. Estudos revelam que, após o banho frio (imersão), você tem respostas metabólicas que auxiliam na recuperação física.

Um bom exemplo de aquecimento seria um trote leve na própria quadra, com duração de 10 minutos, seguido de exercícios de deslocamento lateral e alguns piques da base da quadra até a rede. A seguir, damos dicas de exercícios para se aquecer com o elástico e alongamentos. Mas, lembre-se, consulte sempre um preparador físico.

### **Aquecendo com o elástico**

Faça um aquecimento para os braços com elásticos (podem ser as faixas elásticas ou tripa de mico) que são comercializados em farmácias ou revenda de material cirúrgico. Para aquecimento (antes da partida) faça uma série de 20 repetições.



*Rotação interna (ombro) - puxe o elástico até sua mão encostar no abdômen*



*Rotação externa (ombro) - inicie o exercício com a mão encostada no abdômen e puxe o elástico conforme a imagem*



*Rotação externa e abdução (ombro) - inicie o exercício com a mão na altura do quadril, conforme a foto, e puxe o elástico*



*Forehand aceleração - puxe o elástico como se fosse armar o golpe forehand e depois faça a terminação acelerando o movimento*



*Saque aceleração - puxe o elástico como se fosse armar o saque e depois faça a terminação acelerando o movimento*



*Alongamento do pescoço - faça de ambos os lados*



*Puxe o braço na altura do cotovelo para alongar o ombro em sua porção lateral*



*Puxe o braço na altura do cotovelo para alongar o antebraço em sua porção posterior (tríceps)*



*Mantenha a posição, conforme a imagem, para alongar a porção lateral do tronco*

*Backhand aceleração - puxe o elástico como se fosse armar o backhand e depois faça a terminação acelerando o movimento*




Alongamento para a coluna e para a região posterior de toda a perna



Varição para alongamento da região glútea

## ALONGAMENTOS

Agora, se você já está habituado ou optar por alongar – fazendo parte do aquecimento ou após a prática – mantenha cada posição por, pelo menos, 30 segundos. Certifique-se que esteja alongando a musculatura correta. 



Alongamento para a região anterior da coxa



Alongamento para a região posterior da coxa



Alongamento para punho (flexores)

Ricardo Takahashi - Membro fundador da SONAFE, sócio-diretor do [www.fisioesporte.com.br](http://www.fisioesporte.com.br) e fisioterapeuta da Copa Davis [ricardohtakahashi@gmail.com](mailto:ricardohtakahashi@gmail.com)



<http://revistatenis.uol.com.br/edicoes/67/artigo133117-1.asp>

<http://revistatenis.uol.com.br/edicoes/67/artigo133117-2.asp>