

CURITIBATIVA

NÃO ENDUREÇA, COMECE JÁ A SE **ALONGAR**



PROGRAMA CIDADÃO SAUDÁVEL

CURITIBA
2000

A cidade que a gente quer

PREFEITURA DA CIDADE
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE E LAZER

CURITIBATIVA

NÃO ENDUREÇA, COMECE JÁ A SE **ALONGAR**

PORQUE ALONGAR-SE:

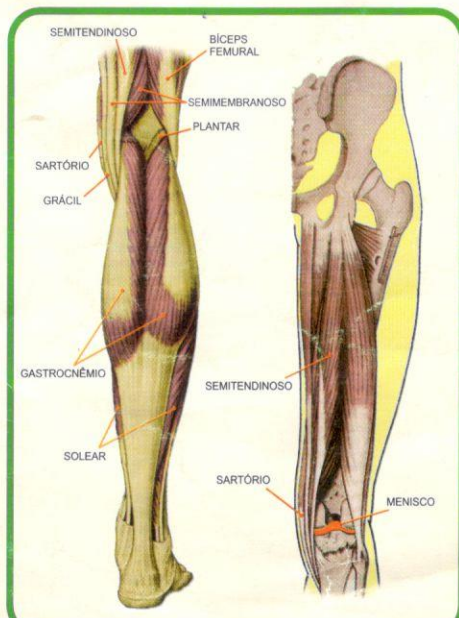
- Reduz a tensão muscular, promovendo o relaxamento
- Evita lesões musculares e articulares
- Promove movimentos amplos e soltos
- Melhora a circulação do sangue
- Aumenta a flexibilidade
- Amplia a mobilidade articular
- Fortalece ligamentos e tendões

Dicas importantes:

- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos. Não espere as dores chegarem e, se já chegaram, inicie
- Não importa a idade, todas as pessoas devem se exercitar
- Faça sempre que puder, antes de se levantar, de se deitar, enquanto assiste à TV
- Procure relaxar enquanto se alonga
- Não ultrapasse seu limite a ponto de sentir dor durante os

exercícios

- Permaneça 15 segundos esticado em cada posição, sem sentir dor
- O conforto chega com o tempo, o processo é a longo prazo. Importante é não desistir



O sistema osteo-muscular é constituído de ossos, músculos, tendões, ligamentos e cartilagens. Os músculos são os motores que tracionam os tendões, estes movimentam as alavancas (ossos) e assim o corpo se movimenta.

Para a realização das tarefas diárias, os músculos passam o dia todo recebendo estímulos da contração que, associados às tensões da vida moderna, fazem com que eles encurtem. Este encurtamento acaba apertando osso contra osso, promovendo uma série de problemas que provocam fortes dores e deformações.

• Observe os desenhos ao lado, que mostram uma articulação do joelho; se os músculos encurtam, vão apertar os meniscos e, na continuação, podem se romper.

Para dar folga às articulações é preciso fazer exercícios de alongamento.



CURITIBA
2000

A cidade que a gente quer