



Neil Marco Violante
diretor clínico do Centro
Quiroprático Nova Vida, Leiria

5 razões importantes de alongar os músculos

Os músculos têm duas funções: contrair e dilatar. A maioria dos movimentos nas nossas atividades diárias é de contrair os músculos. Estas contrações crónicas encolhem os músculos e obrigam os ossos a aproximarem-se no ponto articular, o que acaba por criar inflamação nos tendões e nas articulações, provocando dores e doenças degenerativas. A função do alongamento é dilatar as fibras musculares para voltarem a uma posição neutra e saudável.

5 RAZÕES IMPORTANTES DE ALONGAR

1. Flexibilidade é sinónimo de juventude! Na infância, somos todos flexíveis. Se quiser sentir-se jovem, alongue todos os dias, duas vezes, durante um período de 10 minutos.

2. O trabalho e o desporto criam contraturas constantemente. Para evitar doenças degenerativas, acidentes ou traumas, prepare os seus músculos para a atividade física. Aproveite as pausas para alongar os músculos que mais utiliza durante o dia, assim permitirá uma maior resistência aos esforços evitando inflamações nos tendões.

3. Músculos contraídos provocam uma limitação na circulação sanguínea. Se esta ação se mantiver de forma crónica, o sangue terá dificuldade em chegar ao coração causando dilatação das veias que resultam em varizes. O alongar dos músculos estimula uma melhor circulação e permite um estiramento das veias e artérias resultando no retrocesso da variz, caso não esteja em estado avançado.

4. Todas as pessoas com artroses e osteoporose têm falta de movimento articular e flexibilidade. Para evitar o desenvolvimento da doença, deve iniciar um programa de alongamentos leve onde poderá gradualmente ver o progresso e sentir-se aliviado(a) das dores.

5. Uma das causas mais comuns das cirurgias às ancas, joelhos, hérnias discais, tendinites e bursites é a contratura muscular por falta de alongamentos. Caso não sinta alívio das dores ao alongar, consulte um quiroprático pois poderá existir uma componente articular e nervosa que terá de corrigir antes de poder passar ao alongamento em casa.

Assista ao workshop para conhecer os alongamentos mais indicados às suas atividades diárias ou desafios de saúde. Uma avaliação postural será oferecida a todos os interessados.

Workshop

17 novembro 2016

O SEGREDO DA JUVENTUDE: A FLEXIBILIDADE!

Onde? Nerlei (junto ao Estádio Municipal)

Quando? 18h50 (duração 60-90min)

Custos? Gratuito para as primeiras 10 inscrições
(valor 35€)

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

www.quiopraticanv.com

rua cidade de halton, lote 3, loja a
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria
tel. **244 817 580**