

Postura, Alongamento e Preparação Física



Os exercícios de alongamento são extremamente importantes para manter um corpo saudável. Um bom alongamento é fundamental para relaxar os músculos, prevenir lesões, e melhorar a amplitude articular.

O exercício de alongamentos é tão importante para quem tem uma actividade física regular e intensa, quanto para aqueles que praticam um modo de vida mais sedentário. Auxiliam no desenvolvimento da consciência corporal, melhorando a postura; Reduzem as tensões articulares provocadas por músculos muito encurtados, que na maioria das vezes são responsáveis por problemas articulares onde a resistência ao gesto é maior; Permite a realização de gestos e movimentos que sem esta seriam simplesmente impossíveis. A prática de exercícios de alongamento propicia condições para melhoria da agilidade, força e velocidade, reduzindo a deterioração física associada com a idade.

Esta modalidade torna-se assim incontornável em qualquer ginásio devido aos benefícios que traz para a prática de todas as outras modalidades e ao bem-estar de qualquer indivíduo.

Como bailarina, aconselho esta prática em qualquer idade e trabalharei sobretudo através da técnica diária “ New York Work Out” que permite adequar o trabalho muscular a cada indivíduo em particular, permitindo um desenvolvimento personalizado e adaptado às capacidades de cada um.

Esta modalidade é indicada para jovens e adultos de ambos os sexos.

Ana Alberto