

ALONGAMENTOS INDISPENSÁVEIS PARA LUTADORES DE JUDÔ E JIU-JITSU

Com link para vídeos



INSTITUTO
Sinapse

E-BOOK GRATUITO

Sumário



APRESENTAÇÃO



*EQUIPE
SINAPSE*



DEFINIÇÕES



*PLANILHA DE
EXERCÍCIOS*

Listas de Exercícios

1 - Coluna Cervical

2 - Rombóides

3 - Tríceps Braquial

4 - Flexor de Quadril

5 - Quadríceps

6 - Quadríceps e Abdominal

7 - Isquiotibiais e Gastrocnêmio

8 - Adutores e Lombar

Listas de Exercícios

9 – Isquiotibiais, Lombar e Grande Dorsal

10 – Tensor da Fáscia Lata

11 – Glúteo Médio e Piriforme

12 - Glúteos

13 – Dissociação Pélvica

14 – Abdominal, Oblíquo Externo e Grande Dorsal

15 – Coluna Vertebral (eretores de espinha)

1

APRESENTAÇÃO

MUITO OBRIGADO POR ESCOLHER ESTE E-BOOK.

NOSSA EQUIPE PREPAROU ESTE DOCUMENTO COM MUITO PROFISSIONALISMO COM A INTENÇÃO DE CONTRIBUIR PARA O BEM ESTAR E SAÚDE DAS PESSOAS, POIS SABEMOS QUE A ROTINA NEM SEMPRE PERMITE FREQUENTAR PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA COM A FREQUÊNCIA MÍNIMA NECESSÁRIA.

OS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO AQUI LISTADOS VISAM MELHORAR SUA CAPACIDADE MOTORA, O QUE TRAZ UMA SÉRIE DE BENEFÍCIOS PARA SEU DIA A DIA. VOCÊ PODERÁ, COM AS ORIENTAÇÕES CONTIDAS NESTE E-BOOK, FACILMENTE EXECUTAR OS MOVIMENTOS POR CONTA PRÓPRIA E EM SUA PRÓPRIA CASA.

PORÉM, ADVERTIMOS QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DEVE SEMPRE SER ACOMPANHADA POR PROFISSIONAIS COMPETENTES E AUTORIZADOS.

NÓS, PROFISSIONAIS DO INSTITUTO SINAPSE, LHE DESEJAMOS UMA BOA LEITURA E UM ÓTIMO TREINO.

CONTE CONOSCO,

ALDRE, NAYLA e RICARDO



2

A EQUIPE

ALDRE TANHOFFER

- *FISIOTERAPEUTA - PUC/PR,*
- *MESTRADO EM NEURORREABILITAÇÃO - UNIVERSIDADE DE SYDNEY*
- *DOUTORA EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE - UFPR*

RICARDO TANHOFFER

- *LICENCIADO E BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UFPR,*
 - *DOUTOR EM CIÊNCIAS DO ESPORTE - SYDNEY UNIVERSITY*
 - *PÓS-DOUTOR EM FISIOLOGIA – UFPR*
 - *FAIXA PRETA DE JUDÔ*

NAYLA SALVADOR

- *FAIXA PRETA DE JUDÔ 2º DAN – F.Pr.J.*
- *PROPRIETÁRIA DA ACADEMIA EISHOJI JUDÔ*
- *ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNIOPET*

3

DEFINIÇÕES

O QUE É ALONGAMENTO?

Alongamento é o exercício físico que tem como objetivo manter a flexibilidade.

E O QUE É A FLEXIBILIDADE?

Flexibilidade é a capacidade funcional das articulações se movimentarem dentro dos limites ideais de determinadas ações e é responsável pela amplitude de movimento (ADM).

A flexibilidade depende da mobilidade articular e elasticidade muscular. Ou seja, quando precisamos coçar as costas, por exemplo, o que nos faz conseguir isto é a flexibilidade que pode ser adquirida através do alongamento.



O QUE PODE INTERFERIR NA RESPOSTA MUSCULAR AO ALONGAMENTO?

Aquecimento

O aquecimento é importante antes do início de qualquer atividade física pois faz com que nosso corpo "acorde" e esteja mais preparado para realizar os movimentos.

Várias reações metabólicas são ativadas e aceleradas fazendo com que a elasticidade/extensibilidade muscular aumente e com isso a qualidade do alongamento é melhor e o risco de lesões diminui.

Para aquecer você pode utilizar :

Uma série de exercícios de mobilidade articular (veja Ebook SINAPSE-MOBILIDADE ARTICULAR) e 5 a 10 minutos de bicicleta, corrida ou caminhada.

Duração

A manutenção de 30 segundos da postura de alongamento é suficiente para adultos jovens e para idosos é necessário manter o alongamento por 60 segundos para que haja efetivamente o aumento do comprimento muscular.

O número de repetições ideal vai depender de quanto tempo o alongamento é mantido, foi constatado que 60 segundos de alongamento independente da idade é o suficiente para que a estrutura muscular mantenha a mudança de comprimento.

Portanto se o seu tempo está curto você pode realizar um alongamento de 60 segundos de cada grupo muscular diariamente e ter resultados expressivos após 6 semanas nesta rotina diária, já se você tem tempo disponível e puder aumentar o número de repetições a efetividade vai ser maior e mais rápida.

Frequência

A frequência em que o alongamento deve ser realizado dependerá de quanto encurtado você é e de como o seu corpo responde ao estímulo. Segundo pesquisas de uma forma simplificada pode-se afirmar que se o alongamento for realizado:

- *5 vezes por semana tem-se aumentos expressivos de ADM após 4 a 6 semanas.*
- *2-3 vezes semanais já são suficientes para gerar ganhos de ADM mas levará mais tempo para chegar ao nível máximo de flexibilidade.*
- *1 a 2 vezes por semana é suficiente para a manutenção da flexibilidade depois que esta foi adquirida.*

4

PLANILHA DE EXERCÍCIOS

*Nota: O título dos exercícios
referem aos músculos
alongados*

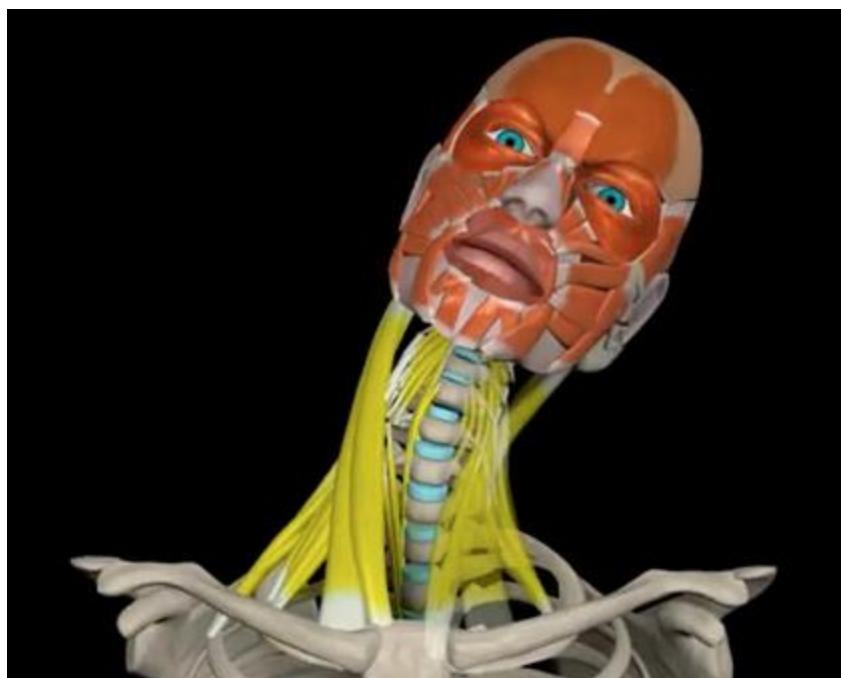
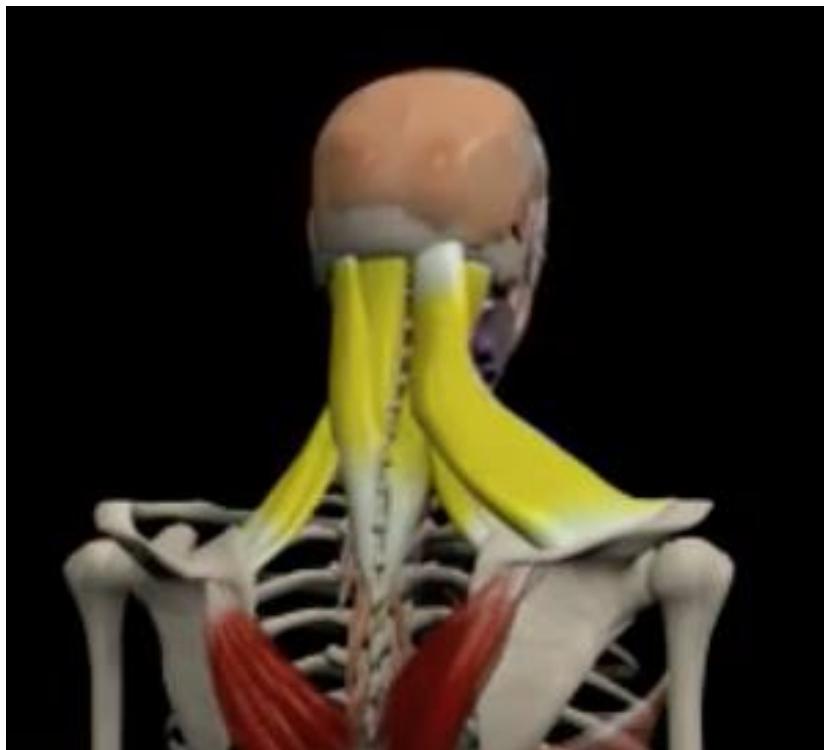


ATENÇÃO

*Este ebook NÃO isenta a
necessidade de
acompanhamento de um
profissional qualificado!*

1

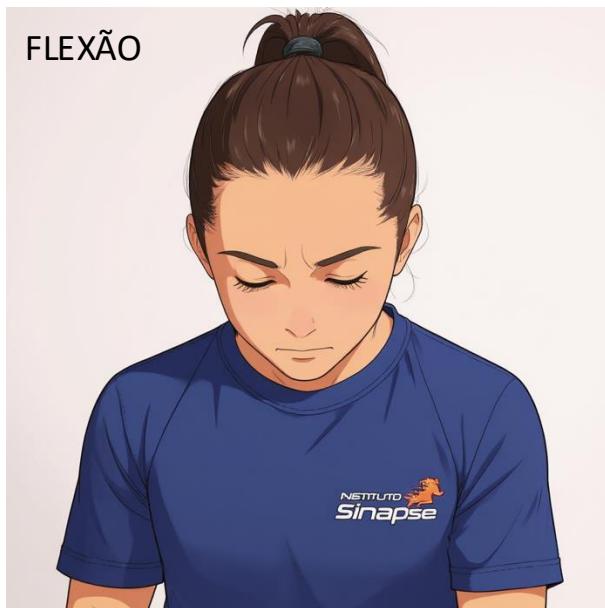
COLUNA CERVICAL



1

COLUNA CERVICAL

FLEXÃO



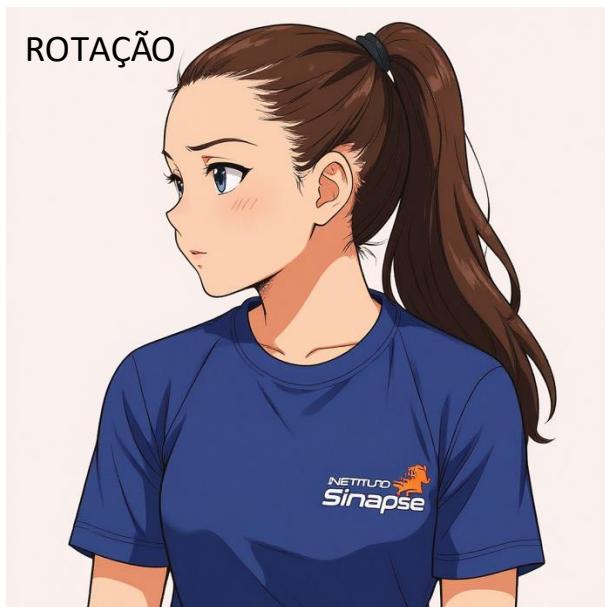
FLEXÃO

Mantenha os ombros relaxados e incline o pescoço para frente com o intuito de encostar o queixo no peito

INCLINAÇÃO



ROTAÇÃO



INCLINAÇÃO

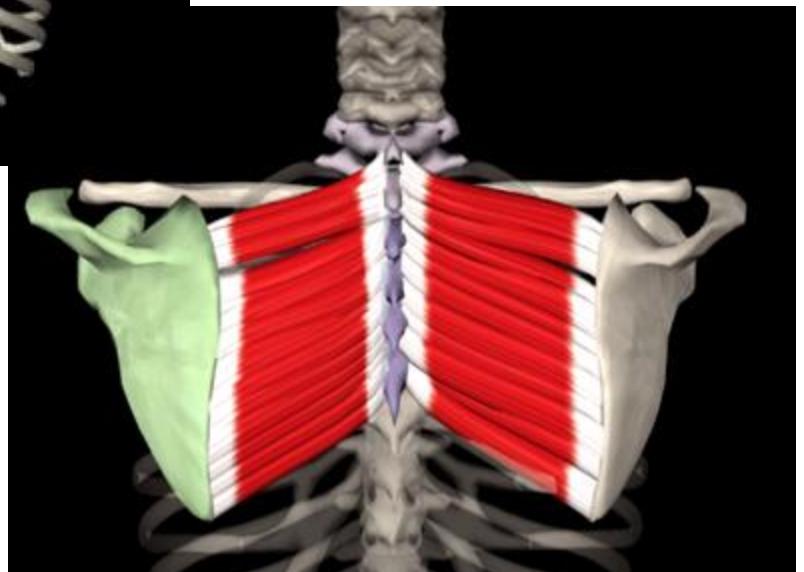
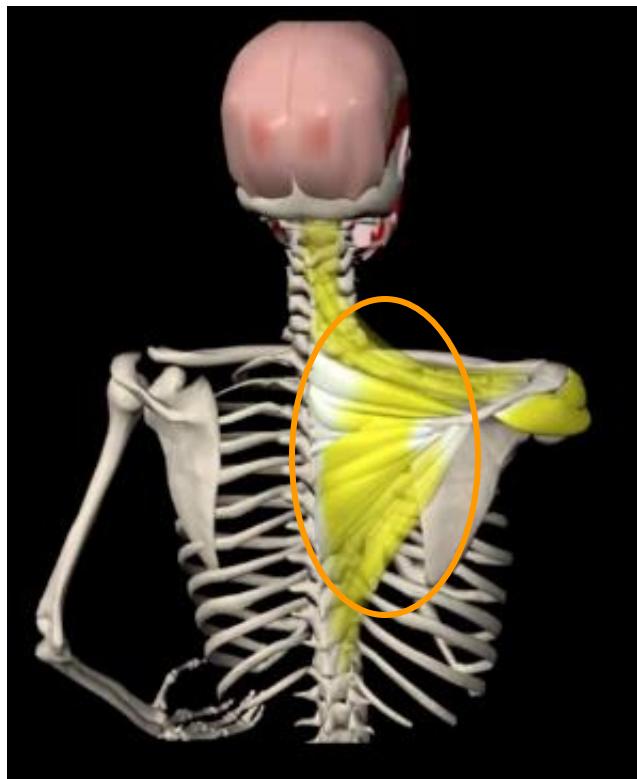
Mantenha os ombros relaxados e incline o pescoço lateralmente com o intuito de encostar a orelha no ombro.

ROTAÇÃO

Mantenha os ombros relaxados e gire o pescoço com o intuito de olhar para o lado sem abaixar o queixo.

2

ROMBÓIDES



ROMBÓIDES
menor
maior

2 ROMBÓIDES



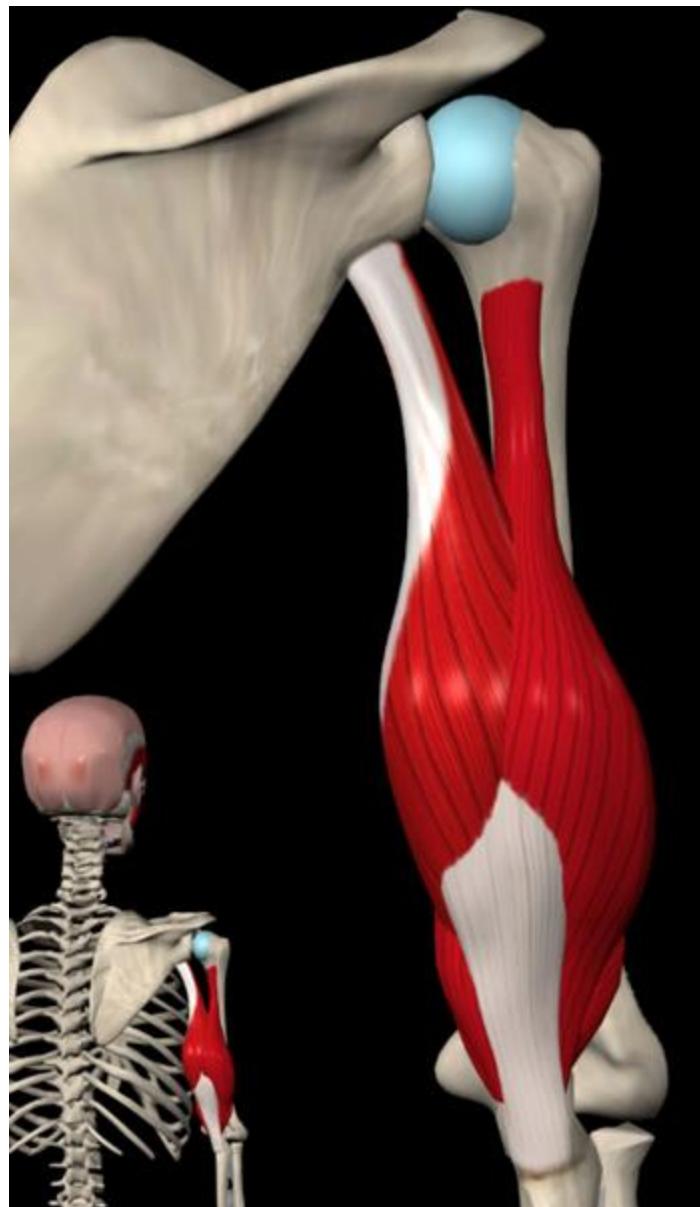
Cruze o braço a ser alongado na frente do tronco e puxe-o com a mão contralateral.

O músculo alongado está marcado na figura da página anterior.

https://youtu.be/e7Dh9_2zlkc

3

TRÍCEPS BRAQUIAL



TRÍCEPS BRAQUIAL

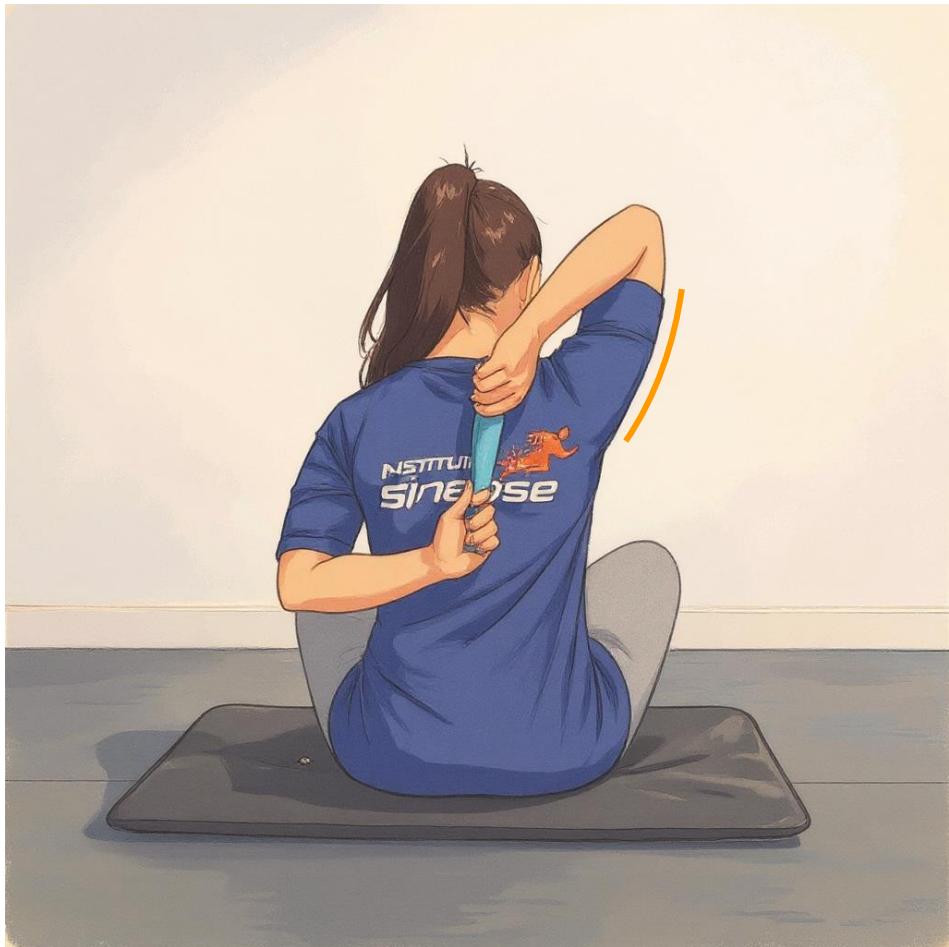
cabeça longa

cabeça lateral

cabeça medial

3

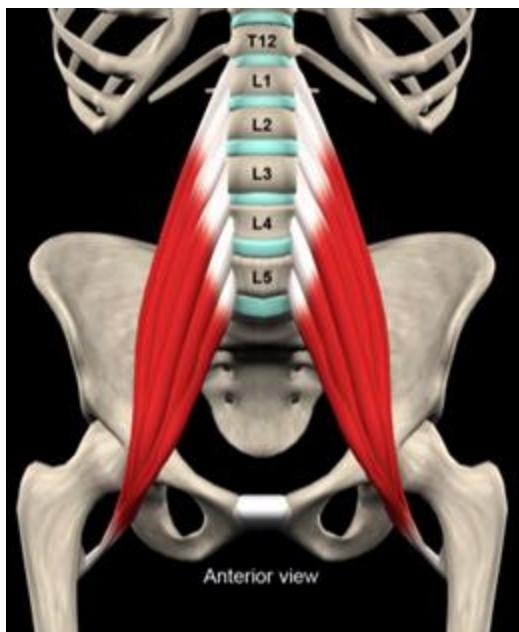
TRÍCEPS BRAQUIAL



Com o auxílio de uma faixa puxe o braço que está levantado em direção ao chão.
O músculo alongado neste exercício está marcado.

4

FLEXOR de QUADRIL



PSOAS (menor e maior)



ILÍACO



SARTÓRIO



TENSOR DA FÁSCIA LATA

4

FLEXOR de QUADRIL



A partir da posição inicial inclinar o tronco mantendo a coluna reta até apoiar as mãos no chão. A musculatura alongada está marcada em laranja, a parte tracejada pode se alongada secundariamente.

5

QUADRÍCEPS

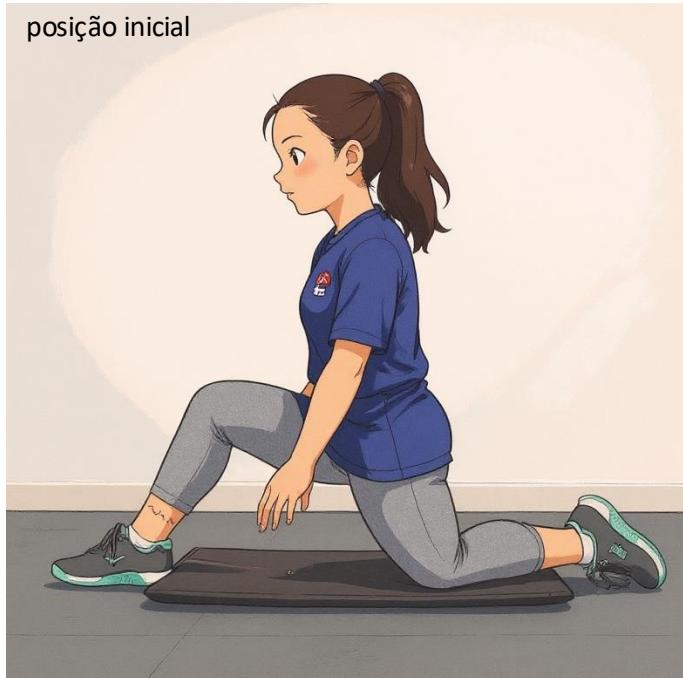


QUADRÍCEPS

Reto femoral
Vasto lateral
Vasto intermédio
Vasto medial

5 QUADRÍCEPS

posição inicial



A partir da posição inicial fletir a perna e manter a posição segurando o pé na posição necessária para sentir alongar a região marcada.

*Sempre manter a coluna reta

6

QUADRÍCEPS e ABDOMINAL



QUADRÍCEPS

Reto femoral
Vasto lateral
Vasto intermédio
Vasto medial

ABDOMINAL

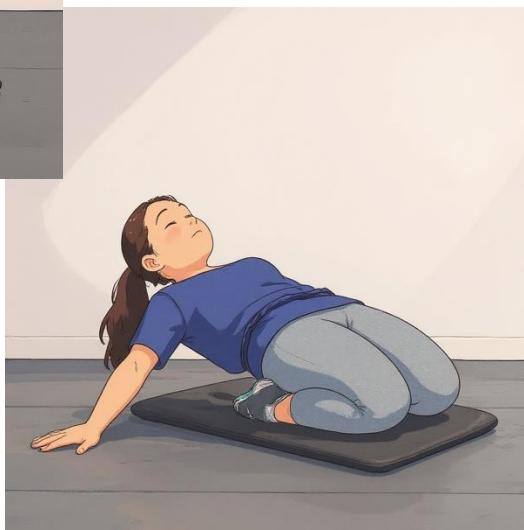
Oblíquo externo
Reto abdominal
Oblíquo interno
Transverso abdominal



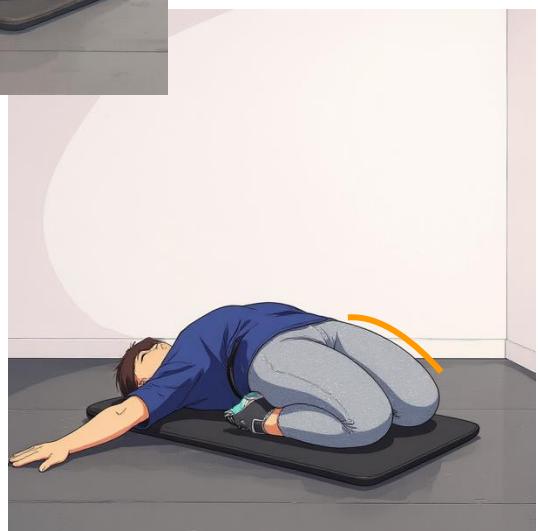
6

QUADRÍCEPS e ABDOMINAL

posição inicial



A partir da posição inicial deitar-se sobre as pernas, o alongamento ocorrerá na região marcada.

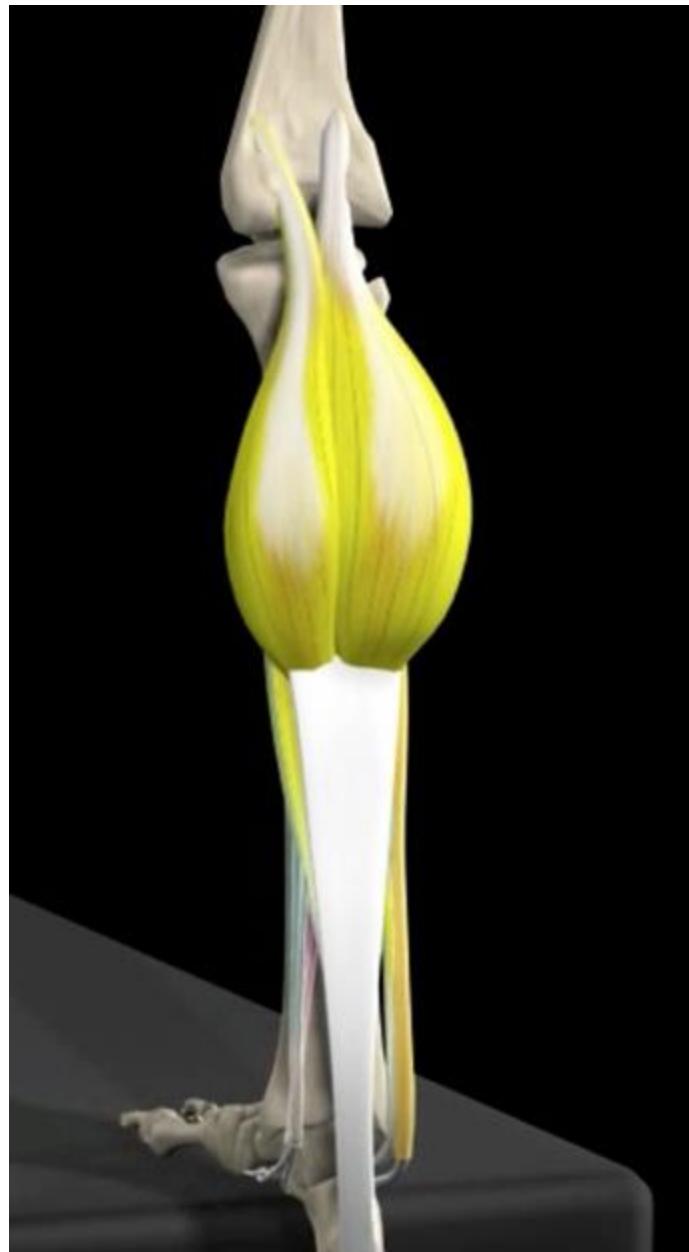


ISQUIOTIBIAIS e GASTROCNÊMIO



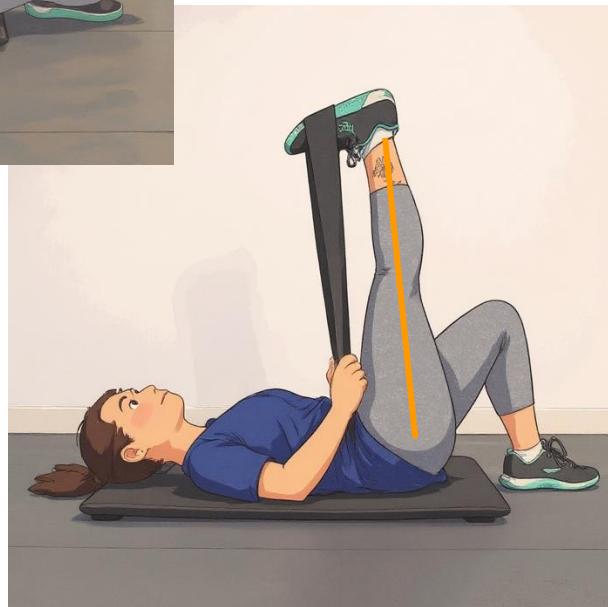
ISQUIOTIBIAL

Semitendinoso
Semimembranoso
Biceps femoral



GASTROCNÊMIO

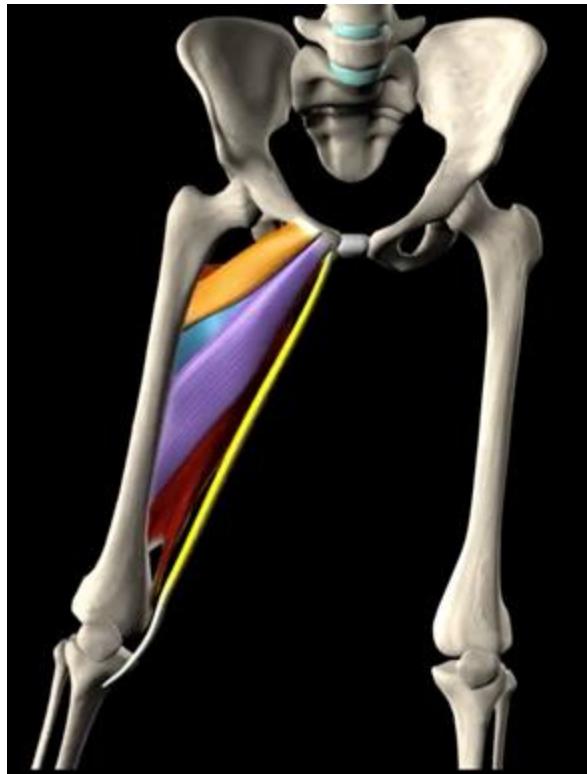
ISQUIOTIBIAIS e GASTROCNÊMIO



A partir da posição inicial fletir o quadril puxando a faixa sempre mantendo o joelho estendido e a ponta do pé direcionada para o chão. Manter a posição quando sentir que algum ponto da região marcada está sendo alongando.

8

ADUTORES e LOMBAR



ADUTORES

Adutor curto
Adutor longo
Adutor magno
Grácil
Pectíneo

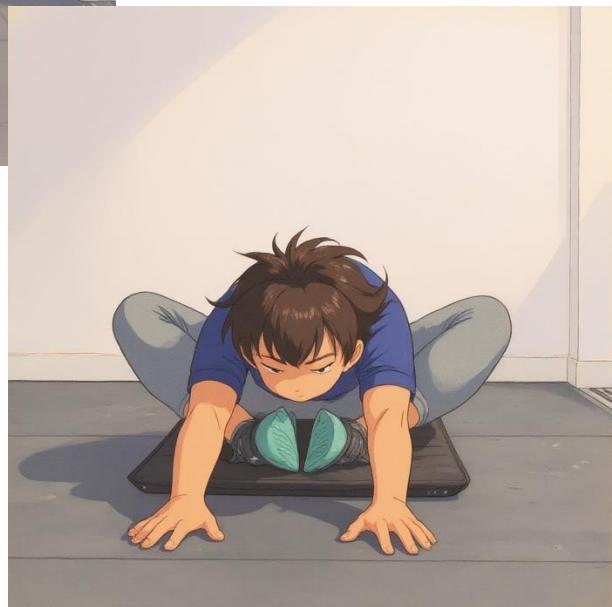


LOMBAR

Músculos paravertebrais
Grande dorsal

8 ADUTORES e LOMBAR

posição inicial



A partir da posição inicial inclinar o tronco para a frente deslizando as mãos no chão sem elevar o quadril do colchonete.
As regiões que serão alongadas são o interior das coxas e a coluna.

https://youtu.be/v_d8prRL50Q

ISQUIOTIBIAIS, LOMBAR e GRANDE DORSAL



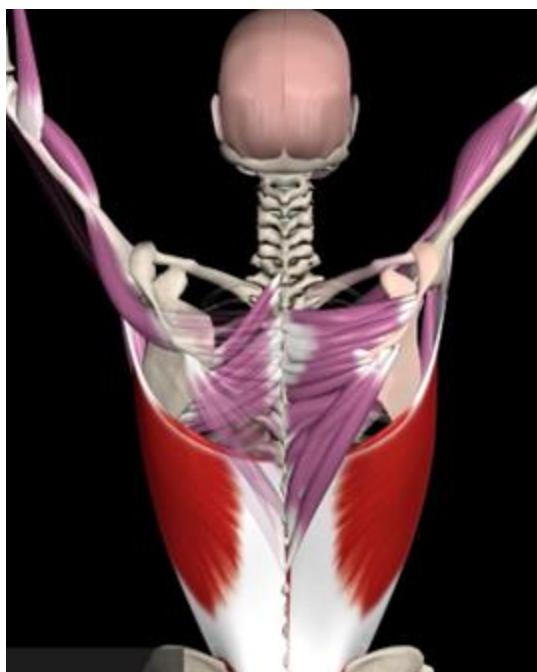
ISQUIOTIBIAL

Semitendinoso
Semimembranoso
Bíceps femoral



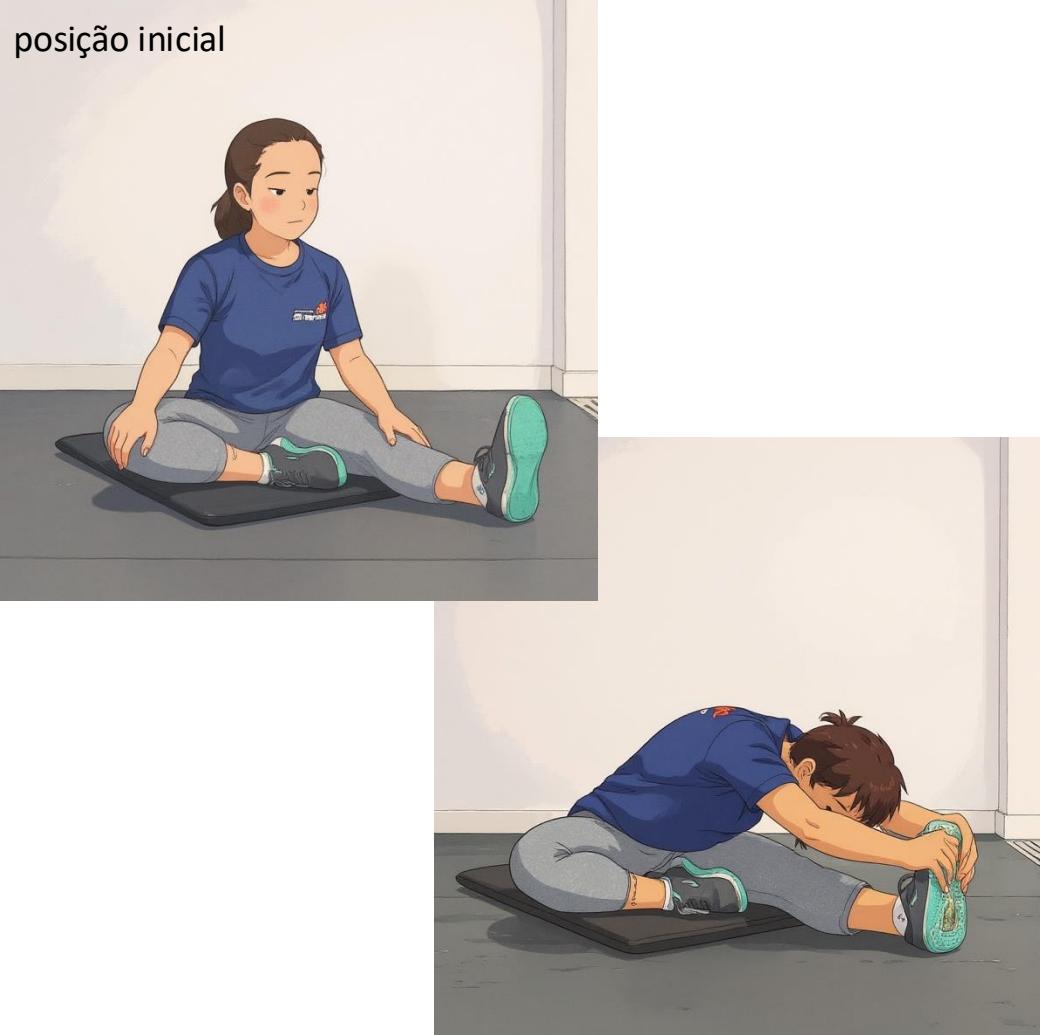
LOMBAR

Músculos paraverterais



GRANDE DORSAL

ISQUIOTIBIAIS, LOMBAR e GRANDE DORSAL



A partir da posição inicial inclinar o tronco para a frente com o intuito de encostar as mãos no pé sem dobrar o joelho
As regiões que serão alongadas são a parte posterior da perna e a coluna.

10

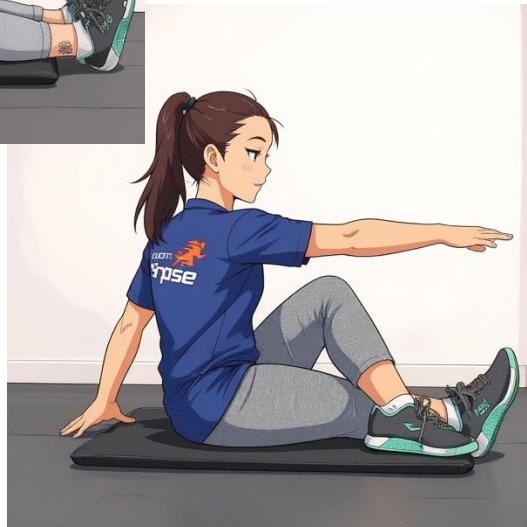
TENSOR da FÁSCIA LATA



TENSOR DA FÁSCIA LATA

10 TENSOR da FÁSCIA LATA

posição inicial



A partir da posição inicial cruzar uma perna sobre a outra apoiando o pé ao lado do joelho da perna esticada.

Girar o tronco para o lado da perna cruzada apoiando as mãos no chão. A musculatura que pode ser alongada com este exercício está marcada.

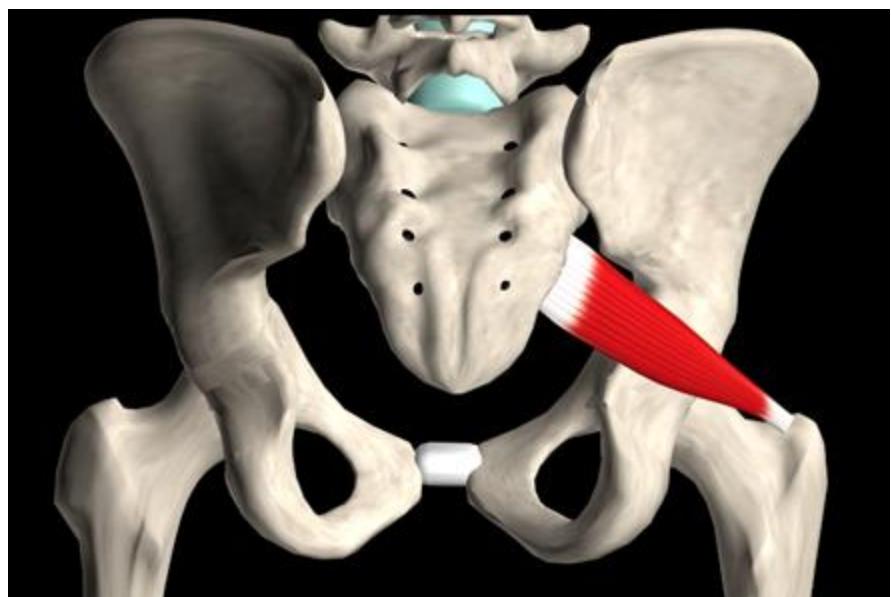


11

GLÚTEO MÉDIO e PIRIFORME



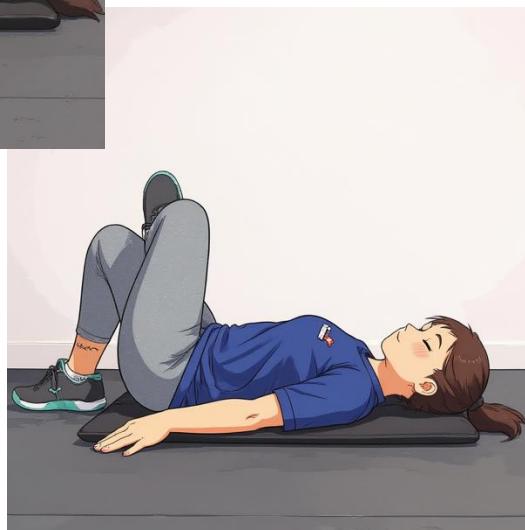
GLÚTEO MÉDIO



PIRIFORME

11 GLÚTEO MÉDIO e PIRIFORME

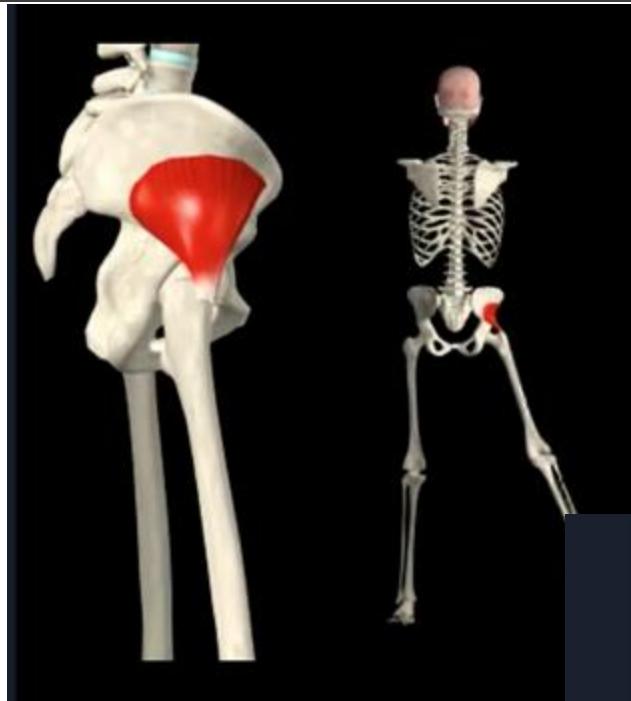
posição inicial



A partir da posição inicial cruzar uma perna sobre a outra apoiando a lateral do tornozelo na coxa. Encostar a perna que está apoiada no chão ao tronco. A região alongada neste exercício está marcada.



12 GLÚTEOS



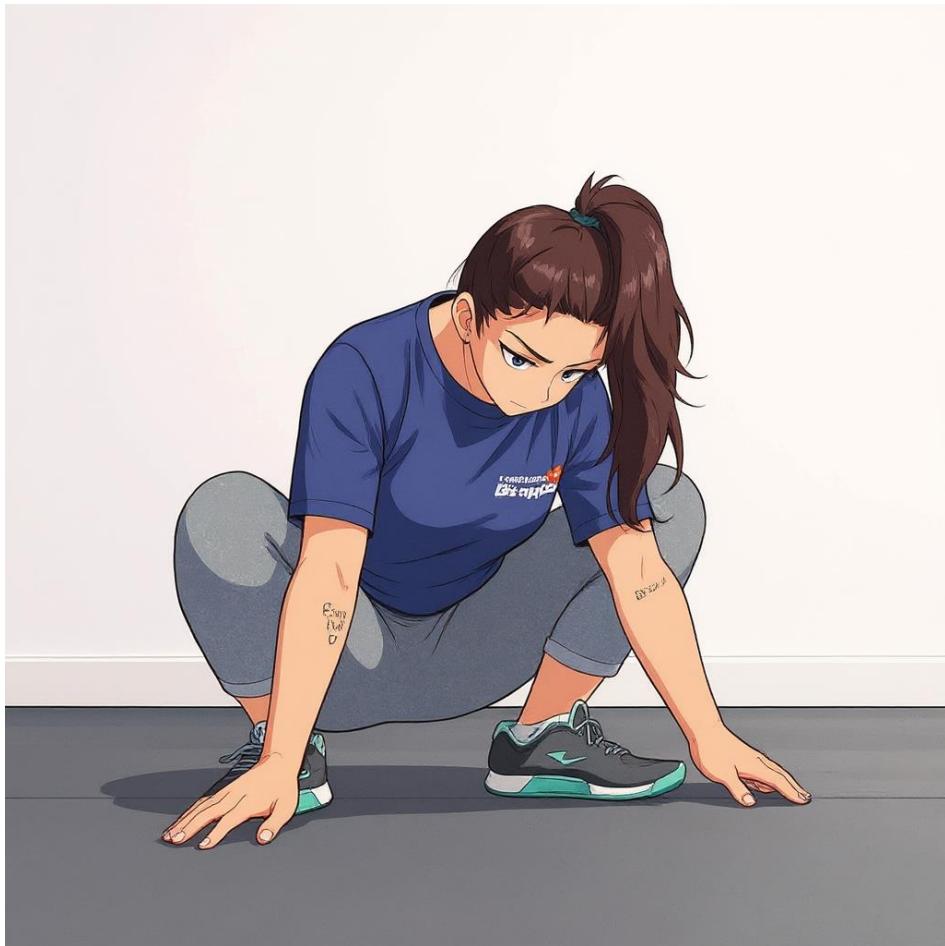
GLÚTEO MÍNIMO

GLÚTEO MÉDIO



GLÚTEO MÁXIMO

12 GLÚTEOS

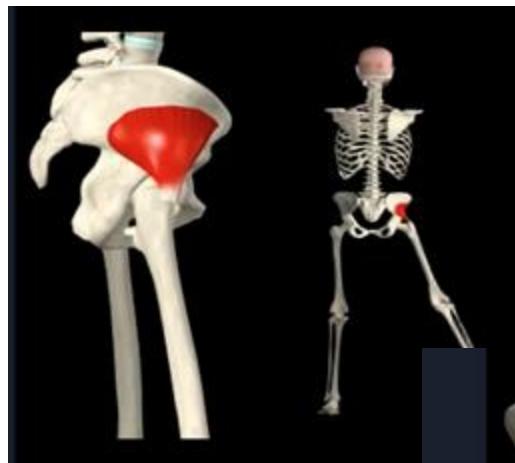


Mantenha a posição de cócoras com toda a planta dos pés apoiada ao chão. A angulação do pé dependerá da flexibilidade da musculatura de perna e coluna.

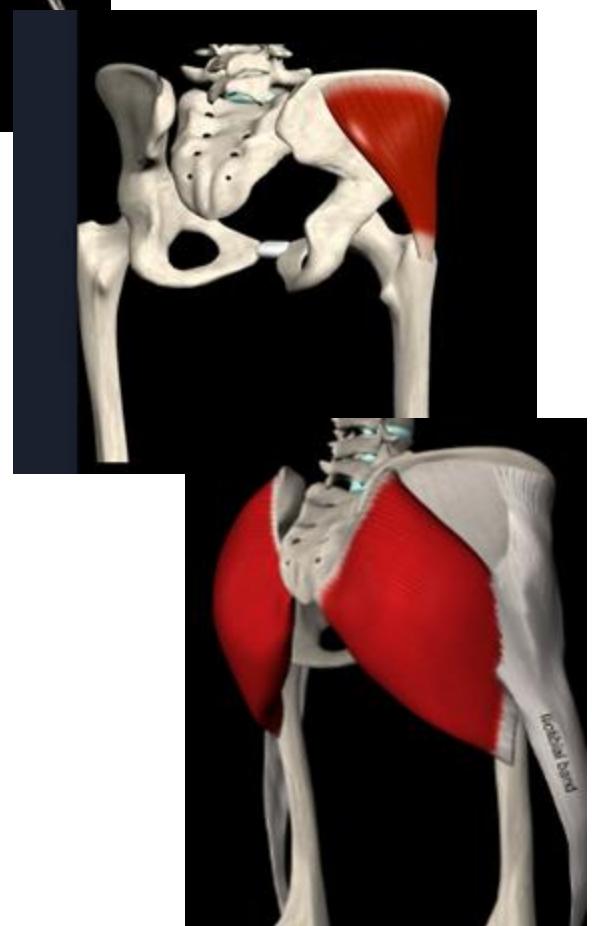
<https://youtu.be/04nYofhG3ds>

13

DISSOCIAÇÃO PÉLVICA



GLÚTEO MÍNIMO



GLÚTEO MÉDIO

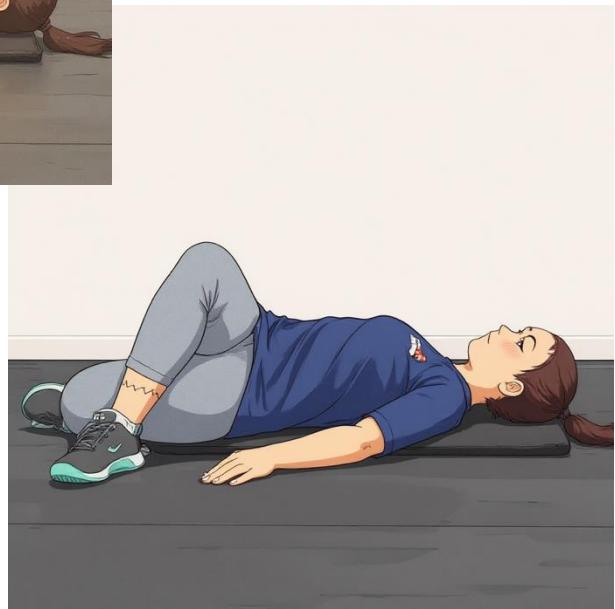


ABDOMINAL
Oblíquo externo

GLÚTEO MÁXIMO

13 DISSOCIAÇÃO PÉLVICA

posição inicial



A partir da posição inicial gire o tronco até apoiar a planta do pé da perna cruzada no chão.

A musculatura de tronco e quadril será alongada.

14

ABDOMINAL OBLÍQUO EXTERNO GRANDE DORSAL



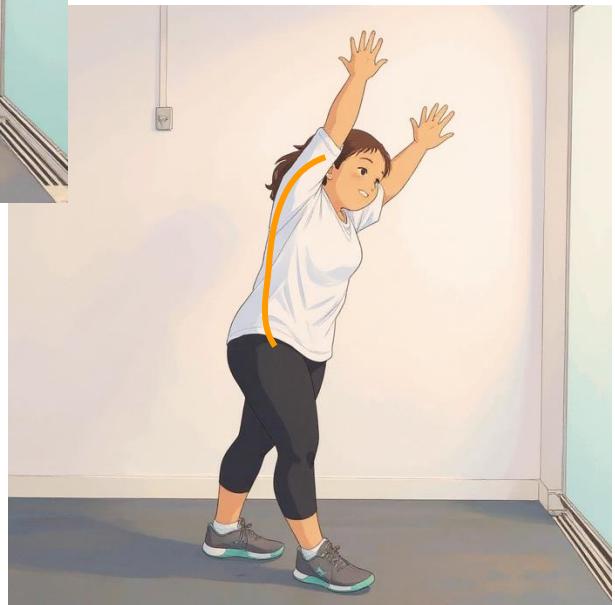
ABDOMINAL
Oblíquo externo



GRANDE DORSAL

14

ABDOMINAL OBLÍQUO EXTERNO GRANDE DORSAL



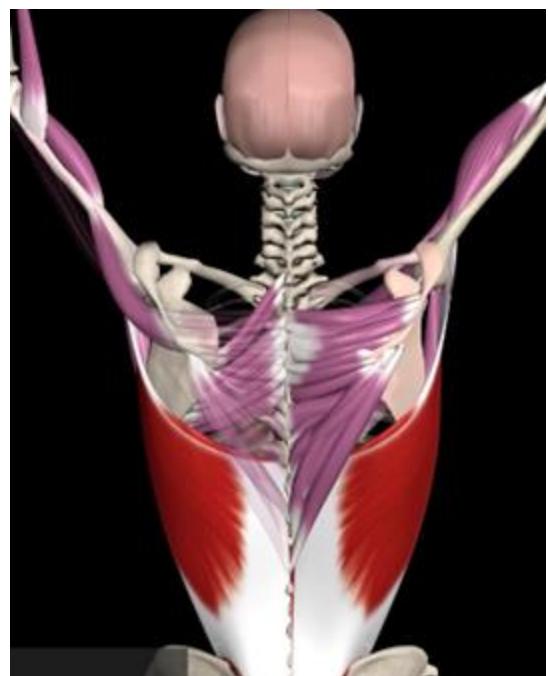
A partir da posição inicial incline o tronco em direção a parede encostando a mão na parede.
Os músculos alongados neste exercício estão marcados.

15

COLUNA VERTEBRAL (eretores de espinha)



MÚSCULOS PARAVERTEBRAIS



GRANDE DORSAL

15

COLUNA VERTEBRAL (eretores de espinha)



A partir da posição inicial apoie as mãos no colchonete e deslize-as para frente o máximo que puder sem desencostar o quadril dos pés



NOVO

Exclusividade Instituto Sinapse

AVALIAÇÃO DE FORÇA E ASSIMETRIA MUSCULAR PARA LUTADORES DE JUDÔ E JIU-JITSU

Baseado na ciência e utilizando tecnologia de ponta, o **Instituto Sinapse** criou uma avaliação de força específica para lutadores de Judô e Jiu-Jitsu.

Com essa avaliação, o praticante de lutas poderá avaliar os grupos musculares mais importantes para a prática de lutas como o Judô e o Jiu-Jitsu.

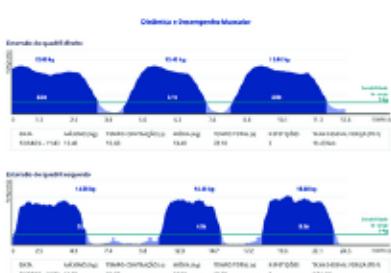
O que avaliamos

- Dinâmica e desempenho muscular
- Desequilíbrio muscular
- Assimetria e indicativos de risco de lesões

Para quem é recomendado

Praticantes de judô ou jiu-jitsu de qualquer idade com diferentes objetivos e necessidades:

- Desempenho esportivo
- Manutenção e ganho de saúde
- Pós-operatório e retorno aos treinos



Entre em contato para maiores informações

(41) 98780-9020



INSTITUTO
sinapse

(41) 98780-9020

www.insitutosinapse.com.br

[@instituto.sinapse](https://www.instagram.com/instituto.sinapse)



(41) 99224-9883

[@eishojijudo](https://www.instagram.com/eishojijudo)