

BOB ANDERSON

Ilustrações de Jean Anderson

# ALONGUE-SE

Edição de 30<sup>o</sup> aniversário



**summus**  
**editorial**

Do original em língua inglesa  
*STRETCHING – 30<sup>th</sup> anniversary edition*  
Copyright © 1980, 2000, 2010 by Robert A. Anderson e Jean E. Anderson  
Shelter Publications Inc., Bolinas, California, USA  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Editora assistente: **Salete Del Guerra**  
Tradução: **Denise Maria Bolanho**  
Capa: **David Wills**  
Imagem de capa: **Shelter Publications, Inc.**  
Diagramação: **Crayon Editorial**  
Impressão: **Sumago Gráfico Editorial**

**Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3873-7085  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# SUMÁRIO

## Prefácio à nova edição –

**Alongando-se no século 21 ..... 7**

## **Começando ..... 9**

Introdução .....	10
Quem deve fazer alongamentos .....	12
Quando fazer alongamentos .....	12
Por que fazer alongamentos? .....	13
Como fazer alongamentos .....	14
Aquecendo e esfriando .....	16
Começando .....	17

## **Os alongamentos..... 25**

Guia de alongamentos .....	26
Alongamentos relaxantes para as costas .....	28
Alongamentos para pernas, pés e tornozelos .....	36
Alongamentos para costas, ombros e braços .....	44
Sequência de alongamentos para as pernas .....	51
Alongamentos para a região inferior das costas, quadris, virilhas e tendões .....	56
Alongamentos para costas, quadris e pernas .....	65
Elevação dos pés .....	70
Alongamentos em pé para pernas e quadris .....	73
Alongamentos em pé para o tronco .....	81
Alongamentos numa barra fixa .....	87
Alongamentos para o tronco usando uma toalha ..	88
Sequência de alongamentos para mãos, punhos e antebraços .....	90
Alongamentos na posição sentada .....	92
Alongamentos avançados para pernas e virilhas com os pés elevados .....	96
Alongamentos para virilhas e quadris com as pernas afastadas .....	99
Aprendendo a fazer aberturas .....	103

## **Séries de alongamentos**

### **Atividades diárias ..... 107**

Pela manhã .....	108
Antes de dormir .....	109
Alongamentos diários .....	110
Alongamentos para mãos, braços e ombros .....	112
Alongamentos para pescoço, ombros e braços ..	113
Alongamentos para tensão na região inferior das costas .....	114
Alongamentos para pernas, virilhas e quadris ..	116
Alongamentos espontâneos .....	117
Alongamentos para operários .....	118
Depois de sentar .....	120
Antes e depois da jardinagem .....	121
Alongamentos para pessoas acima de 60 anos ..	122
Alongamentos para crianças .....	124
Assistindo à televisão .....	126
Antes e depois de andar .....	127
Alongamentos para viajantes .....	128
Alongamentos no avião .....	129

## **Boa forma no escritório ..... 131**

Alongamentos iniciais .....	136
Alongamentos para digitadores .....	137
Alongamentos para artistas gráficos .....	138
Alongamentos em reuniões no escritório .....	139
Alongamentos <i>on-line</i> .....	140
Alongamentos na copiadora .....	141
Alongamentos ao telefone .....	142
Alongamentos de revitalização .....	143

## **Séries de alongamentos**

### **Esportes e atividades..... 145**

Alpinismo/escalada .....	146
Artes marciais .....	148
<i>Badminton</i> .....	150
Basquete .....	152
Beisebol/ <i>softball</i> .....	154
Boliche .....	156
Caminhada .....	158
Caminhada com bastões .....	160
Canoagem .....	162
Ciclismo .....	164
Corrida .....	166
Esportes equestres .....	168
Esqui <i>cross-country</i> .....	170
Esqui <i>downhill</i> .....	172
Exercício aeróbico .....	174
Futebol .....	176
Futebol americano .....	178
Ginástica .....	180
Golfe .....	182
Halterofilismo .....	184
Hóquei sobre o gelo .....	186
Luta livre .....	188
<i>Motocross</i> .....	190
<i>Mountain biking</i> .....	192
Natação .....	194
Patinação no gelo .....	196
Patins <i>inline</i> .....	198
Remo .....	200
Rodeio .....	201
<i>Snowboarding</i> .....	202
Surfe .....	204
Tênis .....	206
Tênis de mesa .....	208
Tênis de praia, handebol e <i>squash</i> .....	210
Triatlo .....	212
Vôlei .....	214
Windsurfe .....	216
Para professores e treinadores .....	218

## **Apêndice..... 219**

Cuidados com as costas .....	220
Alongamento dinâmico .....	223
Alongamentos com FNP .....	224
Ferramentas .....	228
Prescrições para alongamentos .....	231

Índice remissivo .....	233
------------------------	-----

# PREFÁCIO À NOVA EDIÇÃO – ALONGANDO-SE NO SÉCULO 21

*Alongue-se* é um dos livros de boa forma mais populares de todos os tempos. Ele vendeu 3,5 milhões de exemplares no mundo todo e foi traduzido em 23 idiomas.

Nesta 30.<sup>a</sup> edição revisada, a obra foi atualizada com:

- dez novas séries de alongamentos para pessoas que trabalham em escritório e no computador;
- dicas de ergonomia e prevenção de lesões por esforços repetitivos;
- descrição de quatro tipos de alongamento, inclusive o alongamento dinâmico para atletas;
- novo projeto gráfico em duas cores.

\* \* \* \*

O alongamento é uma atividade suave, simples, que pode ser executada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora.

Esta edição do 30.<sup>o</sup> aniversário de *Alongue-se* contém:

- 150 alongamentos com instruções simples;
- séries de alongamentos com ilustrações em uma ou duas páginas, incluindo:
  - 17 séries para atividades diárias;
  - 10 séries para pessoas que trabalham em escritório e no computador;
  - 37 séries para diferentes esportes.
- índice ilustrado de todos os 150 alongamentos, útil para médicos, profissionais da saúde, terapeutas corporais e fisioterapeutas na prescrição de alongamentos para pacientes;
- ferramentas;
- cuidados com as costas;
- alongamentos com FNP.

Para facilitar as atividades, faça cópias de diferentes séries. Uma única página lhe dará uma sequência de alongamentos adequados às suas necessidades individuais. Guarde-a na gaveta da mesa de trabalho ou pregue-a na parede ou no chão quando estiver alongando-se.

Se fizer os alongamentos da maneira correta (a estabilidade é a chave), você se sentirá melhor. É simples assim.

*Bob e Jean Anderson*



# COMEÇANDO

Esta primeira seção é uma introdução ao alongamento. É muito importante ler o tópico “Como fazer alongamentos” (p. 14-15) para compreender como executar todos os alongamentos do livro. Se você nunca fez alongamentos, a seção “Começando” (p. 17-23) contém uma série de alongamentos simples.

<b>Introdução</b> .....	<b>10</b>
<b>Quem deve fazer alongamentos</b> .....	<b>12</b>
<b>Quando fazer alongamentos</b> .....	<b>12</b>
<b>Por que fazer alongamentos?</b> .....	<b>13</b>
<b>Como fazer alongamentos</b> .....	<b>14</b>
<b>Aquecendo e esfriando</b> .....	<b>16</b>
<b>Começando</b> .....	<b>17</b>



# INTRODUÇÃO

Hoje, milhões de pessoas estão descobrindo os benefícios do movimento. Para onde quer que se olhe, elas estão andando, correndo, andando de bicicleta, de patins, jogando tênis ou nadando. O que elas esperam obter? Por que esse interesse relativamente súbito pela boa forma física?

Estudos recentes mostram que as pessoas ativas levam uma vida mais completa. Elas têm mais energia, resistem às doenças e mantêm a boa forma física. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e, em geral, mesmo em estágios avançados da vida, ainda trabalham com entusiasmo em novos projetos.



Pesquisas médicas demonstraram que muitas doenças estão diretamente relacionadas à falta de atividade física. A conscientização desse fato, acompanhada de um conhecimento mais amplo sobre os cuidados com a saúde, vem modificando os estilos de vida. O atual entusiasmo pelo movimento não é modismo. Sabemos agora que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecendo ativo — não por um mês ou um ano, mas ao longo de toda a vida.

\* \* \* \*

Nossos ancestrais não enfrentavam os problemas provocados pela vida sedentária; eles precisavam trabalhar para sobreviver. Permanciam fortes e saudáveis devido a vigorosas e constantes atividades ao ar livre: cortando lenha, cavando, cultivando o solo, plantando, caçando, além de todas as outras tarefas diárias. Mas, com o advento da Revolução Industrial, as máquinas começaram a realizar o trabalho que antes era manual. À medida que as pessoas se tornaram menos ativas, começaram a perder a força e o instinto para o movimento natural.

É evidente que as máquinas facilitaram a vida, mas também criaram sérios problemas. Em vez de andar, dirigimos; em vez de subir escadas, usamos elevadores; enquanto antigamente estávamos quase o tempo todo em atividade, agora passamos a maior parte da vida sentados. Os computadores nos tornaram ainda mais sedentários. Sem exercícios físicos diários, nosso corpo tornou-se um depósito de tensões acumuladas. Sem canais naturais de saída para tensões, nossos músculos ficaram fracos e tensos e perdemos o contato com a nossa natureza física, com as energias vitais.

Mas os tempos mudaram. Descobrimos que a saúde é algo que podemos controlar, que podemos prevenir a saúde frágil e as doenças. Não queremos mais ficar sentados e estagnar. Agora, estamos-nos movimentando, redescobrimos as alegrias de uma vida ativa e saudável. Mais: podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

\* \* \* \*

E o que o alongamento tem que ver com tudo isso? Ele é o importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa. Ele mantém os músculos flexíveis, prepara-nos para o movimento e ajuda a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa sem tensões excessivas. É especialmente importante para aqueles que correm, andam de bicicleta, jogam tênis ou se dedicam a outros

exercícios desgastantes, pois atividades como essas provocam tensão e rigidez. Alongando-se antes e depois de exercícios físicos, você manterá a flexibilidade e evitará lesões comuns, como problemas nos joelhos causados por corridas e dor nos ombros ou nos cotovelos provocada pela prática do tênis.

Com a tremenda quantidade de pessoas que se exercita hoje em dia, a necessidade de informações corretas é vital. É fácil fazer alongamentos, mas quando eles são executados de maneira errada podem ser mais prejudiciais do que benéficos. Por isso, é essencial compreender as técnicas corretas.

\* \* \* \*

Nas três últimas décadas, tenho trabalhado com equipes profissionais e amadoras de atletismo e participei de diversas aulas de medicina esportiva nos Estados Unidos. Ensinei aos atletas que o alongamento é uma forma simples e indolor de preparar-se para o movimento, e eles descobriram que alongar-se era gostoso e fácil. Depois de terem feito alongamentos regular e corretamente, evitaram lesões e exerceram suas habilidades ao máximo.

É gostoso fazer alongamentos quando procedemos de forma acertada. Não é necessário forçar limites ou tentar fazer mais a cada dia. Não entre numa competição particular para ver até onde consegue alongar-se. O alongamento deve ser adequado à sua estrutura muscular, à sua flexibilidade e aos diversos níveis de tensão. Regularidade e relaxamento são o mais importante. O objetivo é diminuir a tensão muscular para obter movimentos mais soltos e não concentrar o esforço para conseguir a extrema flexibilidade que muitas vezes conduz a distensões e lesões.

Podemos aprender muito observando os animais. Veja um gato: instintivamente, ele sabe alongar-se. Ele o faz de modo espontâneo, nunca alongando-se além do adequado, contínua e naturalmente preparando os músculos que precisará usar.

\* \* \* \*

Fazer alongamentos não provoca tensão. É algo tranquilo, relaxante e não competitivo. As sensações sutis e revigorantes do alongamento permitem que você entre em contato com seus músculos. É uma atividade totalmente ajustável à pessoa. Você não precisa submeter-se a nenhuma disciplina inflexível; o alongamento lhe proporciona a liberdade de ser você mesmo e gostar disso.



Qualquer um pode ficar em forma com o método certo. Não é preciso ser um grande atleta, mas é necessário praticar devagar, em especial no início. Dê ao corpo e à mente tempo para se acostumarem às tensões da atividade física. Comece a praticar de maneira relaxada e com regularidade. Não há como entrar em forma num único dia.

Quando estiver se alongando de forma regular e se exercitando com frequência, você aprenderá a apreciar os movimentos. Lembre-se de que cada pessoa é um ser único, física e mentalmente, com seus ritmos próprios confortáveis e agradáveis. Somos todos diferentes no que se refere à força, à resistência, à flexibilidade e ao temperamento. Se você conhecer seu corpo e suas necessidades, será capaz de desenvolver seu potencial pessoal e, aos poucos, de construir as bases da boa forma que vai durar a vida inteira.

# QUEM DEVE FAZER ALONGAMENTOS

Todos podem aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade ou da flexibilidade. Você não precisa estar no máximo da forma física nem ter habilidades atléticas específicas. As mesmas técnicas de alongamento se aplicam quer você fique sentado numa escrivaninha o dia todo, cave valas, faça o serviço doméstico, trabalhe em pé numa linha de montagem, dirija um caminhão, quer se exercite regularmente. Os métodos são suaves e fáceis, adaptando-se às diferenças individuais na tensão muscular e na flexibilidade. Portanto, se você é saudável, sem nenhum problema físico específico, pode aprender a fazer alongamentos de modo seguro e agradável.

**Nota:** se você teve algum problema físico recente ou foi submetido a cirurgia, particularmente das articulações e dos músculos, ou está inativo ou sedentário há algum tempo, por favor consulte seu médico antes de iniciar um programa de alongamentos ou de exercícios.

# QUANDO FAZER ALONGAMENTOS

Os alongamentos podem ser feitos sempre que você sentir vontade: no trabalho, no carro, esperando o ônibus, andando na rua, na sombra gostosa de uma árvore, após uma caminhada ou na praia. Alongue-se antes e depois da atividade física, mas também em diversos momentos do dia, sempre que puder. Eis alguns exemplos:

- pela manhã, antes de iniciar o dia;
- no trabalho, para aliviar tensões;
- depois de ficar sentado ou em pé por muito tempo;
- quando se sentir tenso;
- em diferentes momentos do dia, por exemplo, assistindo à televisão, ouvindo música, lendo ou sentado conversando.

# POR QUE FAZER ALONGAMENTOS?

Os alongamentos devem fazer parte da sua vida diária porque relaxam a mente e regulam o corpo. Você descobrirá que a prática regular de alongamentos:

- diminui a tensão muscular e deixa o corpo mais relaxado;
- melhora a coordenação, permitindo movimentos mais soltos e fáceis;
- aumenta a amplitude de movimentos;
- ajuda a prevenir lesões como distensões musculares (um músculo forte, flexível e previamente alongado resiste melhor ao esforço do que um músculo forte, rígido, não alongado);
- facilita atividades desgastantes como corrida, esqui, tênis, natação e ciclismo, preparando o corpo para entrar em atividade; é uma forma de avisar os músculos que eles estão prestes a ser utilizados;
- ajuda a manter o seu atual nível de flexibilidade, tornando-o, com o passar do tempo, cada vez menos rígido;
- desenvolve a consciência corporal: ao alongar diversas partes do corpo, você se concentra nelas e entra em contato com elas – você começa a se conhecer;
- ajuda a diminuir o controle da mente sobre o corpo para que ele possa se movimentar “pelo próprio bem” e não motivado por competição ou vaidade;
- é gostosa.



# COMO FAZER ALONGAMENTOS

É fácil aprender a fazer alongamentos, mas há o modo certo e o errado de executá-los. O modo certo é o alongamento relaxado, prolongado, com a atenção focalizada nos músculos que estão sendo trabalhados. O modo errado (infelizmente praticado por muitas pessoas) é balançar o corpo para cima e para baixo ou alongar-se até sentir dor. Na verdade, esses métodos podem causar mais danos do que benefícios.

Alongando-se regular e corretamente, você descobrirá que cada movimento se torna cada vez mais fácil. Levará algum tempo para relaxar músculos ou grupos musculares contraídos, o que será rapidamente esquecido quando você começar a se sentir bem.

## Alongamento suave

Quando você começar a se alongar, gaste de 5 a 15 segundos no alongamento suave. Não balance! Vá até onde sentir uma pequena tensão e relaxe enquanto sustenta o alongamento. A sensação de tensão deve diminuir enquanto você mantém a posição. Se isso não acontecer, ceda um pouco até encontrar um grau de tensão que seja confortável, até você poder dizer: “Sinto o alongamento, porém não sinto dor”. O alongamento suave diminui a tensão e a rigidez musculares e prepara os tecidos para o alongamento progressivo.

## Alongamento progressivo

Após o alongamento suave, passe lentamente para o progressivo. De novo, não balance. Alongue-se uma fração de centímetro a mais, até sentir uma leve tensão, e sustente por 5-15 segundos. Mantenha o controle. Aqui também a tensão deve diminuir. Caso isso não aconteça, ceda um pouco. Lembre-se: se a tensão aumentar enquanto o alongamento for mantido e/ou tornar-se dolorosa, você está exagerando! O alongamento progressivo regula os músculos e aumenta a flexibilidade.

## Respiração

A respiração deve ser lenta, ritmada e controlada. Ao se inclinar para a frente para fazer um alongamento, expire enquanto se inclina e, a seguir, respire lentamente enquanto mantém a posição. Não prenda a respiração enquanto estiver se alongando. Se alguma postura inibir seu padrão natural de respiração, é óbvio que você não está relaxado. Apenas diminua a intensidade do alongamento e respire de forma natural.

## Contagem

A princípio, conte em silêncio os segundos de cada alongamento. Assim você mantém a tensão adequada por tempo suficiente. Depois de algum tempo, você estará se alongando de acordo com a sua sensação, sem distrair-se com a contagem.

