

Treinos melhores!

Atleta amador de corrida, Joseph Pereira da Cunha, 26 anos, dedica-se aos treinos e provas desde 2022. Diante das dificuldades e da rotina desgastante, precisa estar no ápice do seu empenho muscular. Com isso, embora faça todo o cronograma de descanso corretamente, resolveu buscar um novo formato para recuperar as energias. Assim, conheceu a termoterapia e a crioterapia.

De acordo com o jovem, o resultado foi excelente e imediato. Sentiu uma melhora significativa muscular e articular. "Já estive na banheira de gelo e na banheira de água quente. Fiz um trabalho psicológico para realizar essa técnica. No começo é um pouco difícil de lidar, precisa de muito trabalho mental, mas depois que se adapta, fica tranquilo", comenta o atleta.

Os benefícios percebidos por Joseph foram muitos. Entre eles, o processo de desinflamação e aquela sensação de "pernas mais leves" depois de viver esses dois processos em baixas e altas temperaturas. "Pretendo continuar com esse trabalho. Sempre utilizo depois dos treinos mais intensos e longos."

Alta popularidade

A termoterapia é amplamente usada na musculação, na corrida e em outros esportes para melhorar a recuperação muscular. Segundo o professor de educação física Emanuel Victor, fisiologicamente, o calor relaxa os músculos e acelera a remoção de resíduos, como o ácido lático, que se acumula durante os exercícios. "Isso ajuda a reduzir a tensão muscular e a acelera a regeneração dos tecidos", ressalta o profissional.



A utilização das banheiras de gelo, conhecidas como recovery, auxiliam na inflamação e dor muscular após treinos intensos

Muito popular, o recovery (recuperação) com baldes de gelo, conhecido como crioterapia, auxilia no alívio da inflamação e da dor muscular após treinos intensos. A imersão em água gelada causa uma contração dos vasos sanguíneos, contribuindo na diminuição de seu fluxo. Quando o corpo volta à temperatura normal, os vasos se dilatam novamente, aumentando o fluxo de sangue rico em nutrientes e oxigênio para os músculos, o que acelera a recuperação.

em alta porque oferecem soluções eficazes para a recuperação muscular, um aspecto cada vez mais valorizado no treinamento esportivo. Com a demanda por desempenho máximo e rápida recuperação, especialmente entre atletas de alto nível, essas ferramentas se tornaram essenciais. O uso do calor e do gelo não só alivia dores e previne lesões, mas também acelera a regeneração muscular, permitindo que os atletas mantenham um ritmo intenso de treinos e competições."

"Outros métodos de recovery incluem o uso de compressas quentes, massagem, e técnicas como foam rolling, que ajudam a relaxar os músculos e a melhorar a circulação", elenca Emanuel. Comum entre os atletas de alto nível, a termoterapia e os métodos de recovery são recursos utilizados para prevenir lesões e garantir que eles estejam prontos para o próximo treino ou competição.

Na avaliação do educador físico, as duas técnicas estão



MEU PEQUENO PRÍNCIPE

MELHOR ESCOLA DO GUARÁ ! BERÇÁRIO E PRÉ-ESCOLA (0 A 5 ANOS)

CRECHE ★ PRÉ ESCOLA ★ DAY CARE

Modalidades
Parcial Integral Semi - Integral

Venha nos conhecer
Qe 03, Conjunto O,
Lote 54 - Guará I

Contato
61 3567-3894
6199291-0829
www.meupequenoprincipe.com

CLUBE do assinante
CORREIO BRASILENSE

ATÉ 20% DE DESCONTO