

Musculação: dicas e cuidados para sua saúde

É fundamental que os exercícios sejam acompanhados por um profissional de Educação Física.

05/04/2018 10:55:48

A musculação, também chamada treinamento com pesos, é uma atividade física muito versátil, o que faz com que ela seja praticada para atingir objetivos diversos e por pessoas de muitas idades. Sua versatilidade se deve ao fato de ela ser executada com variação de carga, tempo de contração, amplitude e velocidade.

E, como todo exercício físico, antes de começar a praticar musculação, você precisa conhecer os principais cuidados que devem ser tomados antes do início dessa atividade física. Acompanhe as nossas dicas abaixo:

Dicas e cuidados que devem ser tomados na prática da musculação:

1. Fazer uma avaliação antes de praticar o treino com pesos

Quem deseja praticar musculação deve procurar um médico para fazer uma avaliação do seu estado de saúde. Ele fará exames para verificar a saúde do seu coração — incluindo a frequência cardíaca —, sua capacidade pulmonar, entre outros aspectos da sua saúde.

2. Ser acompanhado por um profissional de educação física

Assim que o médico disser que você está apto a fazer musculação, o próximo passo é procurar um profissional de educação física para acompanhar seu treinamento. Isso é importante tanto para que você realize os movimentos corretamente quanto para que você consiga obter ótimos resultados em seu treino e, além disso, que o aumento de peso, de intensidade e de velocidade sejam feitos de forma correta e segura.

Por isso, só pratique musculação em lugares que fiquem sob a responsabilidade de um profissional de Educação Física, e que esteja preparado teórica e academicamente para ser instrutor de musculação especificamente para indicarem atividades com segurança.

Esse profissional deverá acompanhar o seu treino verificando se os movimentos não estão forçando demais as articulações e a coluna, prejudicando tendões, entre outros problemas que podem ser previstos e evitados. Ele deve manter uma relação permanente com o seu aluno para que tudo

ocorra como o esperado e seus resultados alcançados.

3. Escolher um local legalmente credenciado e ambiente satisfatório

Outra dica fundamental é buscar um lugar credenciado para a prática dos exercícios, pois assim você estará seguro de que o ambiente está preparado para que você faça o treino de musculação sempre em segurança.

Além disso, verifique se o local se preocupa com questões como: higiene dos aparelhos e pesos e do ambiente em geral, luminosidade ideal, música em um volume que permita a conversa com o instrutor, além de outros detalhes que façam com que os alunos se sintam bem e confortáveis.

4. Fazer aquecimento antes da musculação

Exercícios sempre demandam um aquecimento antes de serem realizados, pois ele prepara as partes do corpo que serão trabalhadas. No caso da musculação, por exemplo, é fundamental que seja realizado um aquecimento articular para realizar os movimentos com carga.

Dessa forma, lembre-se de fazer movimento de girar os braços, fazer movimentos com o quadril, além de outros que seu instrutor recomendar.

4. Executar os exercícios corretamente

É fundamental concentrar-se na execução correta dos exercícios de musculação. É comum que as pessoas fixem o pensamento no desejo de aumentar a carga e se esquecem de prestar atenção na realização exata dos movimentos. Mas acredite, é melhor realizar os exercícios de maneira certa, do que aumentar a carga antes da hora.

Durante o agachamento e o levantamento, por exemplo, é importante que as costas sejam mantidas retas. Curvar a coluna lombar inconscientemente enquanto realiza movimentos com peso é comum, sobretudo no início, porque a curvatura acomoda 'momentaneamente' o peso do corpo. Portanto, fique atento quando realizar tais movimentos para que a coluna fique sempre ereta.

5. Alimente-se corretamente antes e depois do treino

A alimentação correta é muito importante para quem pratica musculação. Isso é necessário para evitar a perda de massa muscular, além de garantir um melhor rendimento durante o treino. Um nutricionista esportivo é o profissional mais indicado para fazer as recomendações nutricionais para cada aluno individualmente.

6. Durma bem todas as noites

Manter uma rotina de sono regular é fundamental para que os hormônios ajam no aumento, na manutenção ou na diminuição da massa muscular. Quando se dorme pouco, os hormônios atuam de forma a prejudicar os músculos, enfraquecendo-os.

Faz bem estar aqui

O Santa Mônica Clube de Campo possui um setor especial para Condicionamento Físico, que inclui ginástica, alongamento e musculação. Venha se exercitar! Saiba mais através do site:

<http://www.santamonica.rec.br/>