



---

Recuperações ao contrário do que muitos pensam, os treinos de recuperação e os alongamentos são fundamentais na preparação dos atletas de competição:

### **Recuperação**

Ao contrário do que muitos pensam, os treinos de recuperação e os alongamentos são fundamentais na preparação dos atletas de elite. Descurados por muitos, na alta competição estes dois 'treinos' específicos são essenciais. Os treinos de recuperação podem ser definidos como treinos onde a solicitação exigida ao atleta é menos intensa, tendo como objectivo evitar a fadiga e a prevenção de possíveis lesões, ao mesmo tempo que melhoram o aspecto emocional. Normalmente, os treinos de recuperação e alongamentos são programados após uma sessão de treino intensa ou após a realização de séries. Segundo os especialistas, para os atletas amadores, o ideal é fazer pelo menos três vezes por semana este tipo de trabalho.

### **Alongamentos**

As vantagens dos alongamentos, além de prevenirem lesões por sobrecarga, têm os seguintes benefícios: relaxam os músculos, evitam o encurtamento muscular, mantêm e/ou aumentam a amplitude dos movimentos, evitam e/ou eliminam problemas posturais que alteram o centro de gravidade provocando adaptação muscular, promovem a relaxamento da tensão e do stress, ajudam a repor o equilíbrio entre os músculos agonistas (responsáveis por um movimento) e antagonistas (responsáveis pelo músculo contrário a esse) e contribuem para uma maior consciência corporal. Nos últimos dias de preparação para as provas, deve-se apenas trabalhar a manutenção da forma e o melhoramento de alguns aspectos específicos, como a velocidade e a técnica, principalmente a adaptação da corrida de balanço.