

GUIA PARA UMA BOA RECUPERAÇÃO



Introdução

A RECUPERAÇÃO PÓS-ATIVIDADE FÍSICA É UM DOS PILARES PARA ALCANÇAR BONS RESULTADOS E EVITAR LESÕES. APÓS O TREINO, O CORPO ENTRA EM UM PROCESSO DE REPARO MUSCULAR, REEQUILÍBRIO ENERGÉTICO E RESTAURAÇÃO DAS FUNÇÕES FISIOLÓGICAS. SEM UM BOM RECOVERY, O DESEMPENHO TENDE A CAIR, E AS CHANCES DE DOR MUSCULAR TARDIA, FADIGA E LESÕES AUMENTAM SIGNIFICATIVAMENTE. NESTE GUIA, VOCÊ ENCONTRARÁ 10 DICAS PRÁTICAS ELABORADAS COM BASE NA EXPERIÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA, VOLTADAS PARA QUEM BUSCA MELHORAR O DESEMPENHO, ACELERAR A RECUPERAÇÃO E CUIDAR DO CORPO DE FORMA INTELIGENTE.

1. ALONGUE-SE DE FORMA LEVE

APÓS O TREINO, REALIZE ALONGAMENTOS SUAVES E LENTOS. ISSO AJUDA NA CIRCULAÇÃO, REDUZ A TENSÃO MUSCULAR E MELHORA A FLEXIBILIDADE SEM CAUSAR MICROLESÕES.

2. HIDRATE-SE ADEQUADAMENTE

A ÁGUA É ESSENCIAL PARA ELIMINAR RESÍDUOS METABÓLICOS E REGULAR A TEMPERATURA CORPORAL. REPONHA LÍQUIDOS PERDIDOS DURANTE O EXERCÍCIO — E, SE POSSÍVEL, ADICIONE ELETRÓLITOS.

3. FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

INCLUA PROTEÍNAS MAGRAS (COMO FRANGO, OVOS OU CARNE SUÍNA), CARBOIDRATOS COMPLEXOS (BATATA-DOCE, ARROZ INTEGRAL) E VEGETAIS RICOS EM ANTIOXIDANTES PARA ACELERAR A RECUPERAÇÃO MUSCULAR.

4. REALIZE MASSAGEM

AJUDA A ALIVIAR PONTOS DE TENSÃO MUSCULAR E MELHORA A MOBILIDADE. FAÇA MOVIMENTOS LENTOS NAS PRINCIPAIS REGIÕES TRABALHADAS.

5. INVISTA NO SONO DE QUALIDADE

DURANTE O SONO, OCORRE A LIBERAÇÃO DE HORMÔNIOS ANABÓLICOS E O REPARO CELULAR. DORMIR BEM É TÃO IMPORTANTE QUANTO TREINAR CORRETAMENTE.

6. EVITE O SEDENTARISMO TOTAL NO DIA SEGUINTE MOVIMENTOS LEVES, COMO UMA CAMINHADA OU MOBILIDADE ARTICULAR, AJUDAM A MANTER O FLUXO SANGUÍNEO E ACELERAM A RECUPERAÇÃO.

7. USE COMPRESSAS FRIAS EM REGIÕES DOLORIDAS AJUDA A REDUZIR INFLAMAÇÕES E DORES MUSCULARES PÓS-TREINO. APLIQUE POR CERCA DE 15 MINUTOS NAS ÁREAS MAIS SOBRECARREGADAS.

8. REALIZE SESSÕES DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA A FISIOTERAPIA AUXILIA NA MANUTENÇÃO DA FUNÇÃO MUSCULAR, MELHORA A POSTURA E PREVINE LESÕES. SESSÕES REGULARES AJUDAM O CORPO A SE ADAPTAR MELHOR AOS TREINOS.

9. MONITORE SINAIS DE FADIGA DORES PERSISTENTES, RIGIDEZ MUSCULAR E CANSAÇO EXCESSIVO SÃO ALERTAS DO CORPO. RESPEITAR ESSES SINAIS É FUNDAMENTAL PARA EVITAR SOBRECARGA.

10. PRATIQUE A RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS REDUZEM O STRESS E AJUDAM NA OXIGENAÇÃO MUSCULAR. PRÁTICAS COMO RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA OU ALONGAMENTO CONSCIENTE SÃO GRANDES ALIADAS

Orientações Finais

A RECUPERAÇÃO É PARTE ESSENCIAL DO PROCESSO DE EVOLUÇÃO FÍSICA.

CUIDAR DO CORPO É INVESTIR NA CONSTÂNCIA, NA PERFORMANCE E, PRINCIPALMENTE, NA SAÚDE A LONGO PRAZO.

SE VOCÊ SENTE DORES FREQUENTES, FADIGA OU QUER MELHORAR SEUS RESULTADOS COM SEGURANÇA, A AVALIAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA PERSONALIZADA É O PRÓXIMO PASSO IDEAL.

ELA IDENTIFICA DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES, MELHORA SUA POSTURA E PREVINE FUTURAS LESÕES.

 **ENTRE EM CONTATO E CUIDE DO SEU CORPO COM QUEM ENTENDE DE MOVIMENTO!**

LEONARDO CARDOSO – FISIOTERAPEUTA

 **ATENDIMENTO PERSONALIZADO PARA PRATICANTES DE ACADEMIA E ATLETAS AMADORES.**