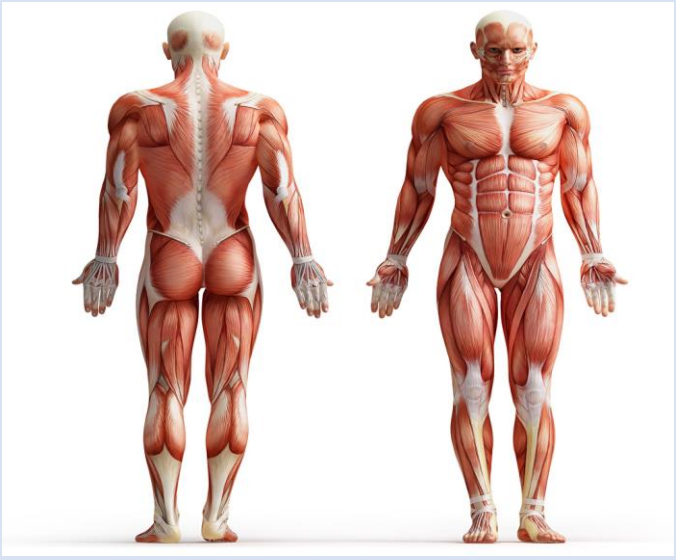
PADMI YOGA

Treinamento da flexões

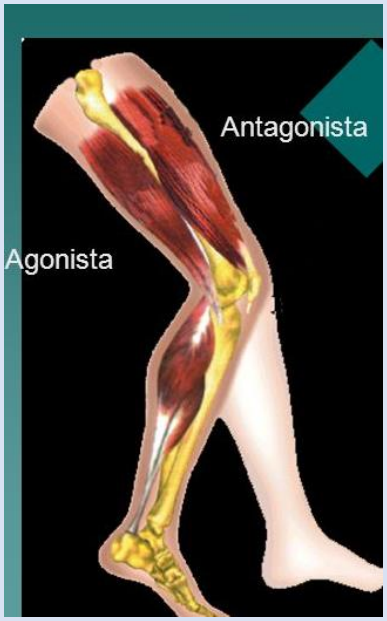
PADMI YOGA

PADMI YOGA



Estudo das flexões do tronco /coluna- Plano sagital (Alongamento da cadeia muscular posterior e contração da anterior)

Flexões da coluna e quadril + extensão de joelho e dorsoflexão do tornozelo

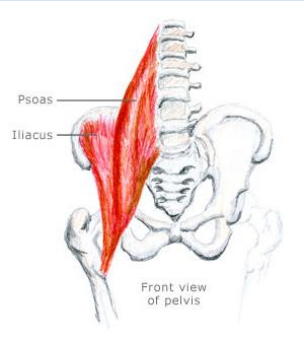


Agonista Antagonista

PADMI YOGA

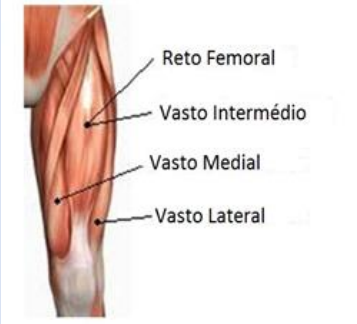
Observações para treinamento para as flexões anteriores do tronco e quadril:

Músculos acionados/ Agonistas

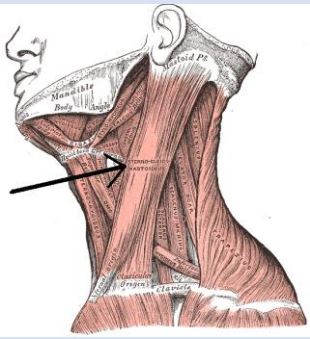


Na flexão do quadril: Contração dos flexores do quadril (Ílio psoas, quadríceps (reto femural). Pectíneo, tensor da fáscia lata são sinergistas)

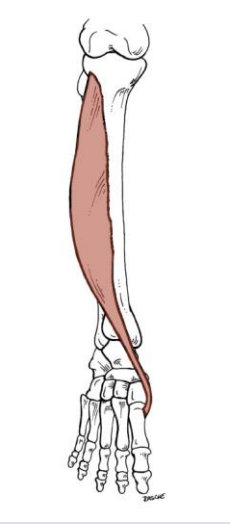
Na extensão do joelho: Extensores dos joelhos (quadríceps)



Na flexão do tronco: Flexores do tronco
(Reto do abdome. Íleo psoas atua como sinergista)



Na flexão pescoço: Flexores do pescoço (Escalenos e esternocleidomastóide)



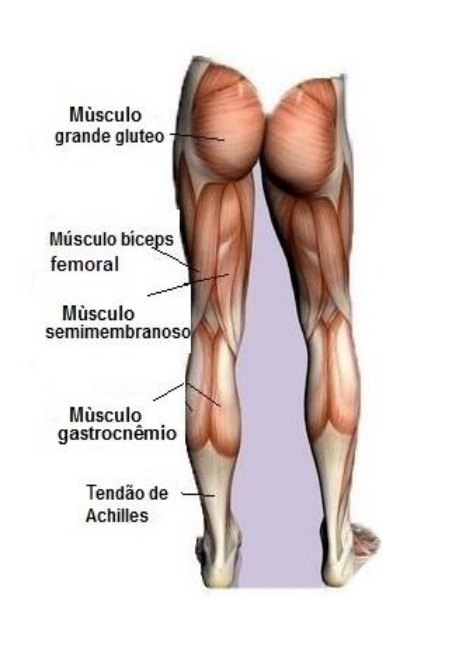
Na dorsiflexão do pé: Dorsoflexores do pé (Tibial anterior, extensor longo dos dedos).

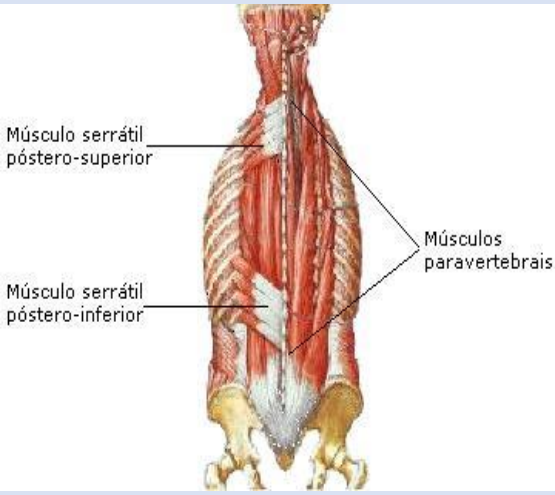
PADMI YOGA

Músculos alongados/Antagonistas

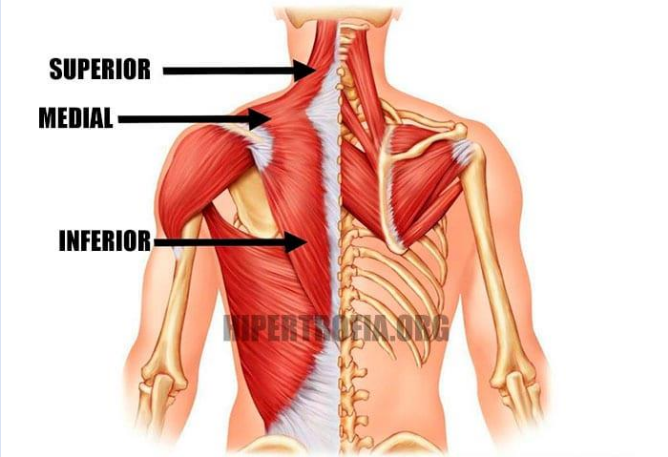
<u>Na flexão do quadril</u>: Musculatura posterior glúteos e coxas (Glúteo máximo e ísquios tibiais)

<u>Na extensão do joelho e dorsiflexão do pé</u>: Posterior da perna (Ísquiotibiais, Gastrocnêmio e Sóleo, flexor longo dos dedos





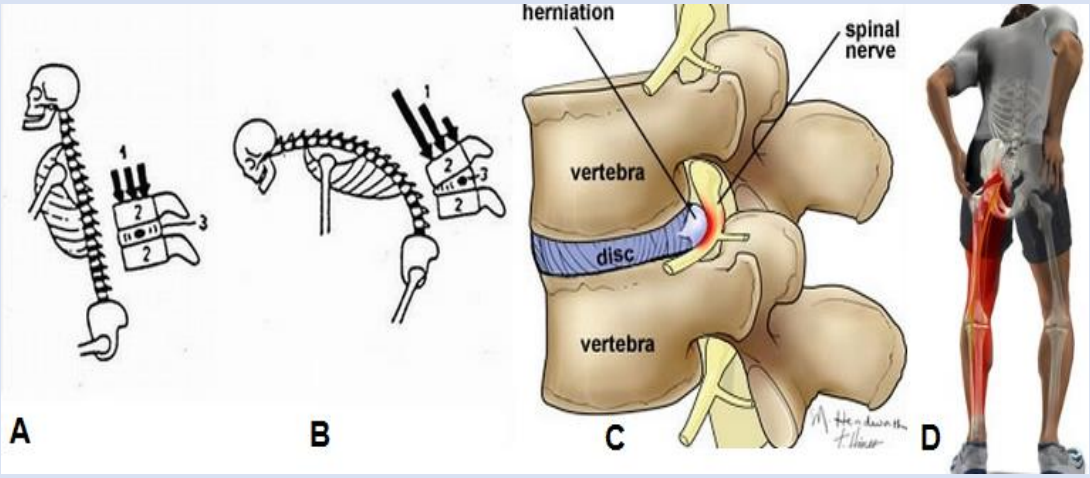
<u>Na flexão do tronco</u>: Musculatura costas (Paravertebrais, Rombóides e Trapézio)



PADMI YOGA

Orientações básicas

- Primeiro trabalhamos a flexão do quadril com uma extensão axial da coluna (diminuição das curvas primárias e secundárias) para alongar com mais eficácia a base da coluna, glúteos e ísquios-tibiais e evitar comprimir as vértebras lombares.
- Depois relaxamos as costas e musculatura paravertebral, na medida em que o tronco se inclina, cuidando para que a coluna não se arredonde p/cima.
- A rigidez dos ísquios tibiais e glúteos limitam a flexão do quadril. Quando isto acontece, tendemos a usar a musculatura do abdome, flexores do quadril, escalenos e esternocleidomastóideo para forçar o tronco para frente. Esta ação sobrecarrega as articulações do quadril e a lombar. Em vista disto, a recomendação é assentar sobre um cobertor dobrado ou bloco, ou flexionar joelhos, ou ambos para facilitar a flexão, em que os ísquios tibiais ficarão alongados, mas de forma menos tensionada, assim como as costas.
- Como os músculos do abdome estão mais comprimidos, a respiração é deslocada para a parte posterior da caixa torácica.
- Pessoas com lesões na coluna e osteoporose devem realizar a flexão de maneira bem lenta, com cuidado.
- Cuidado também com hérnia de disco posterior. Durante a flexão do tronco, o líquido (gel) dentro do disco é empurrado para trás, pressionando os nervos.

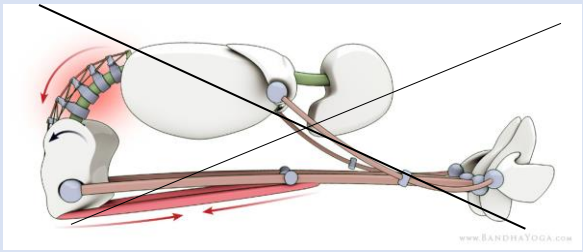


OBS: Lembrando que qualquer sensação de alongamento em volta da origem ou da inserção de um músculo é uma indicação de que os tendões e o tecido conjuntivo estão sendo esticados e não as fibras musculares. O alvo é o centro do músculo.

PADMI YOGA

- **Nas flexões sentadas**:

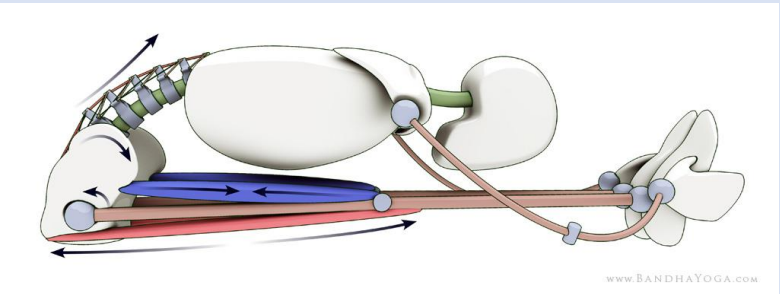
- Com pernas estendidas, jogar ísquios para trás e lombar e parte alta da pelve para frente, com o objetivo de não curvar coluna e rolar a pelve para trás. Se isto acontecer, você pode contar com a ajuda de uma almofada, bloco ou cobertor dobrado para suspender um pouco mais a pelve e permitir uma flexão mais confortável.



- Outra opção, se o quadril estiver muito rígido e sentir forçar as costas e base da coluna, flexione o joelho, deite o abdome na coxa e relaxe as costas. Depois volte novamente a postura, erguendo um pouco o tronco, abrindo o peito e esticando a perna, até ponto em que a coluna não se curve para trás.

- Não esqueça que seu objetivo é ganhar mais consciência, mais flexibilidade e conforto. Para isto, é preciso muita paciência.

- Inspirar sentindo a respiração crescer, do ventre na direção do peito, abrindo espaço no tronco e pelve. E a expiração descer pelo tronco, levando o abdome para dentro, impulsionando os ísquios para trás como se quisesse “empinar” as nádegas.



- Na expiração, relaxe a base da coluna e articulações dos quadris, facilitando, assim, a flexão do tronco. Relaxe também as costas

- Observe ainda para o pé ficar dorsiflexionado e não cair para dentro e nem para fora.

- **Nas flexões em pé:**

- Proporcionam a irrigação do cérebro, ao levar a cabeça para baixo. Quem tem pressão alta pode ficar com o tronco paralelo ao chão sem a baixar muito a cabeça e quem tem pressão baixa deve, ao desfazer, voltar com o tronco para cima bem lentamente para não sentir tontura.

-Levar a lombar arqueada para baixo, ísquios para cima, com a intenção de abrir espaço nas vértebras sacro-lombares e alongar ísquio tibiais. Para isto, relaxar as articulações dos quadris, nádegas e base da coluna.

-Enquanto eleva os ísquios, distribua o peso para o peito do pé p/ alinhar ísquios e calcanhares, obtendo assim um maior alongamento das panturrilhas, juntamente com os ísquios tibiais.

-Se a pelve fica para trás dos calcanhares, os ísquios tibiais ficam contraídos. O exercício de flexão na parede é ótimo para treinar esta linha. Também o apoio das mãos em um bloco à frente facilita o alongamento mais descontraído da musculatura posterior das pernas e coxas.

-Depois deste ajuste, desça a coluna, relaxando as costas, ombros, pescoço, cuidando p/ não arredondar a coluna.

- Deixar a parte superior do tronco mais elevada, mantém a lombar para baixo. Mas com os ombros abertos, escápulas para baixo e pescoço no prolongamento da coluna, num ponto confortável.

- Puxar as patelas para cima, acionando os quadríceps também auxiliam num melhor alongamento dos ísquios tibiais.

- Cuidar para que a patela não gire para dentro, tendendo a pronação do pé (Quando o arco do pé volta-se para baixo e a borda externa se levanta). * Sartório roda o joelho medialmente, na extensão deste.

- No Parshvotanasana, conscientizar do sutil movimento de rotação externa do quadril da perna que está à frente e ao mesmo tempo deixar o dedo grande do pé bem apoiado para o pé não supinar (o arco sair do chão). Enquanto, o quadril da perna de trás deve voltar-se para frente, deixando os ísquios paralelos. Descer a parte alta da pelve (crista ilíaca), facilita o alinhamento dos ísquios. Os dois lados do tronco devem estar voltados para a perna estendida à frente, durante a flexão da coluna. Mesmo voltando o quadril para frente, a perna de trás deve estar estendida, sem hiperextender o joelho e a borda externa do pé e calcanhar bem apoiada.

PADMI YOGA

As posturas de flexão são sedativas, levam à introspecção e trabalham a humildade e a paciência.

"Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcançar a sabedoria" *Santo Agostinho*
"O orgulho divide os homens, a humildade une-os". *Henri Lacordaire*

"O maior líder é aquele que reconhece sua pequenez, extrai força de sua humildade e experiência da sua fragilidade." *Augusto Cury*

"O topo da inteligência é alcançar a humildade". *Textos Judaicos*

"A pessoa humilde, na realidade, não se rebaixa, mas se coloca na posição própria de quem reconhece suas fraquezas, limitações e, ao mesmo tempo, também suas potencialidades".
Robson Rodrigues da Silva

"Pensamos demasiadamente , sentimos muito pouco. Necessitamos mais de humildade que de máquinas. Mais de bondade e ternura que de inteligência. Sem isso, A vida se tornará violenta eTudo se perderá". Chaplim.

Paciência é uma virtude de manter um controle emocional equilibrado, sem perder a calma, ao longo do tempo. Consiste basicamente de tolerância a erros ou fatos indesejados. É a capacidade de suportar incômodos e dificuldades de toda ordem, de qualquer hora ou em qualquer lugar. É a capacidade de persistir em uma atividade difícil, tendo ação tranqüila e acreditando que irá conseguir o que quer, de ser perseverante, de esperar o momento certo para certas atitudes, de aguardar em paz a compreensão que ainda não se tenha obtido, capacidade de ouvir alguém, com calma, com atenção, sem ter pressa, capacidade de se libertar da ansiedade. A tolerância e a paciência são fontes de apoio seguro nos quais podemos confiar. Ser paciente é ser educado, ser humanizado e saber agir com calma e com tolerância. A paciência também é uma caridade quando praticada nos relacionamentos interpessoais

O desenvolvimento da paciência

Diz-se que dentre as sete virtudes, a mais difícil de desenvolver é a paciência, mas uma vez desenvolvida, esta traz inúmeros benefícios. É possível exercitar a paciência em diversas áreas, como por exemplo: no trânsito, na fila do banco, na convivência familiar, no namoro, no trabalho, nos estudos, etc. Uma pessoa paciente sabe que é preciso praticá-la muito até alcançar um objetivo final desejado.