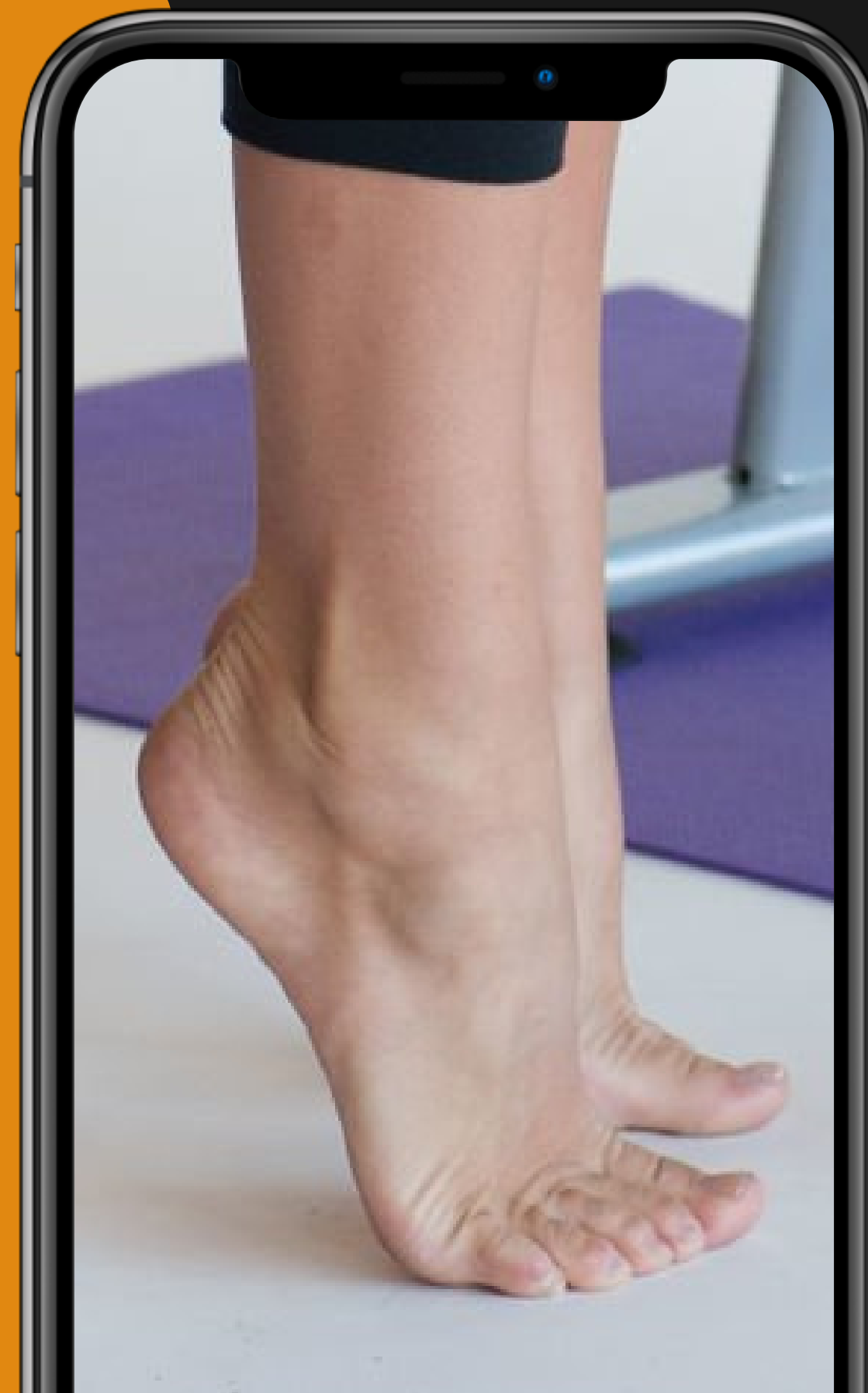


JÚNIOR ATAIDE COACH

10 Exercícios Para Fortalecer o Tornozelo



FAÇA ISSO E SEUS
TORNOZELOS VÃO
AGRADECER...





Pontos para discutir

Pontos importantes:

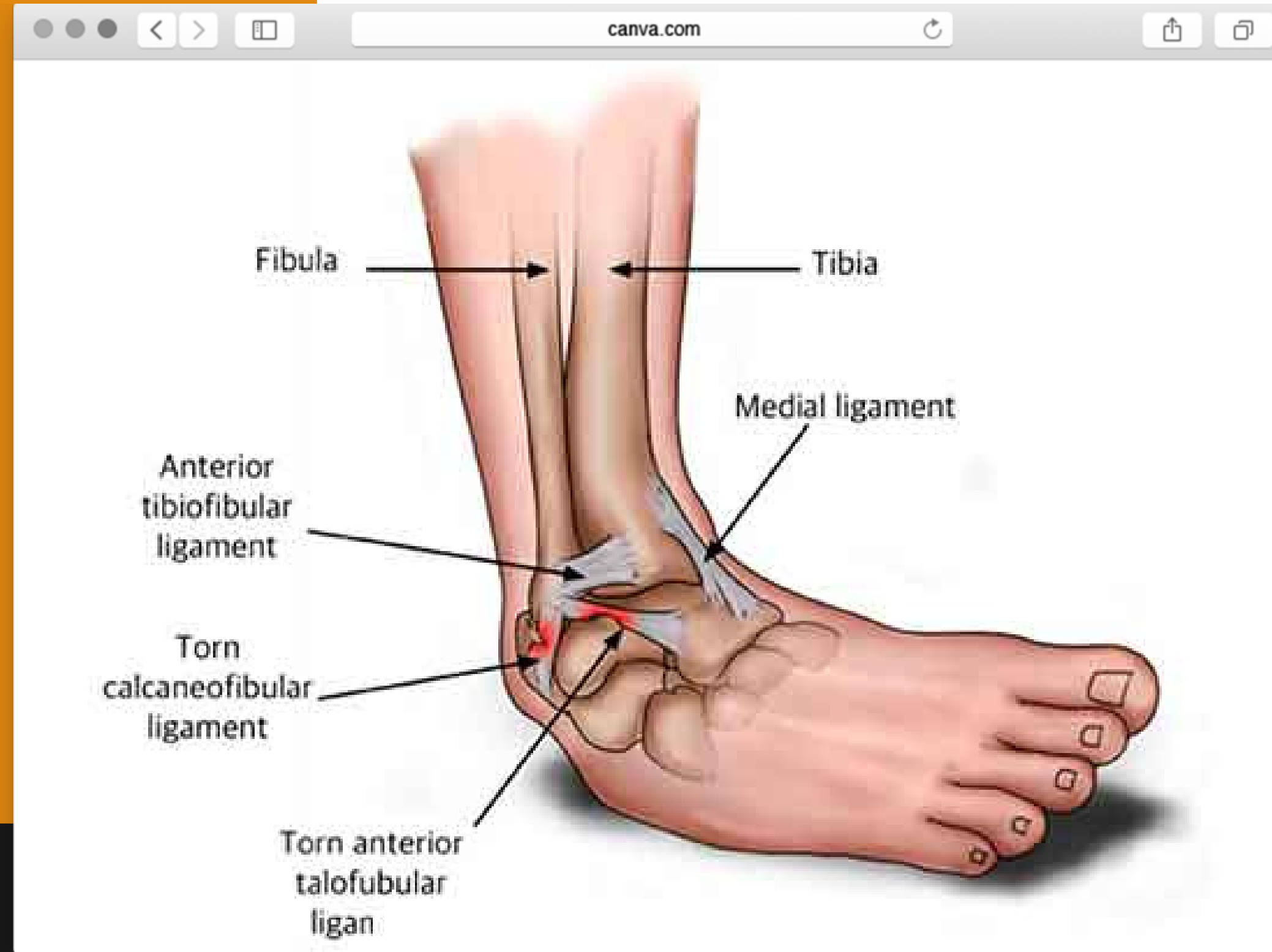
No corpo humano, o tornozelo tem a responsabilidade de sustentar e impulsionar o corpo e é uma das articulações que mais sofrem com o impacto dos movimentos executados. Além disso, tornozelos fortes podem ajudar a melhorar o equilíbrio e a performance em atividades físicas.

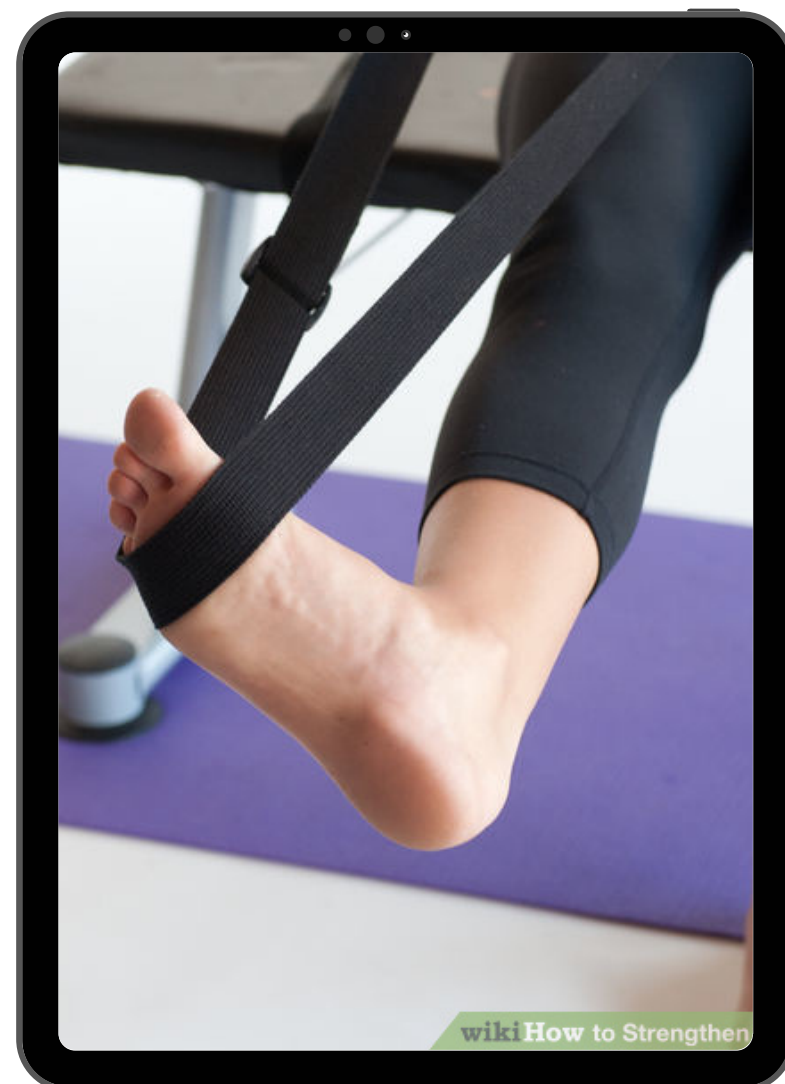
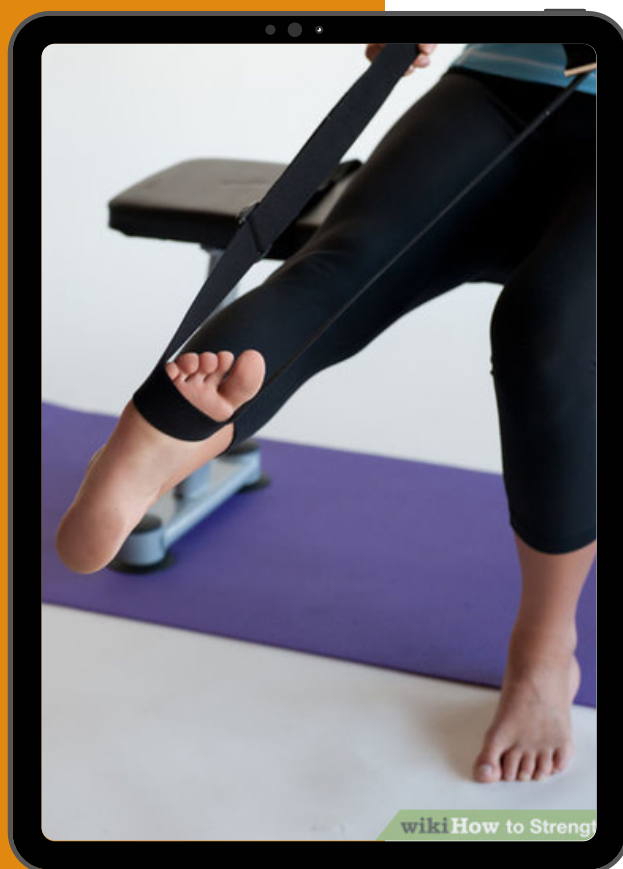
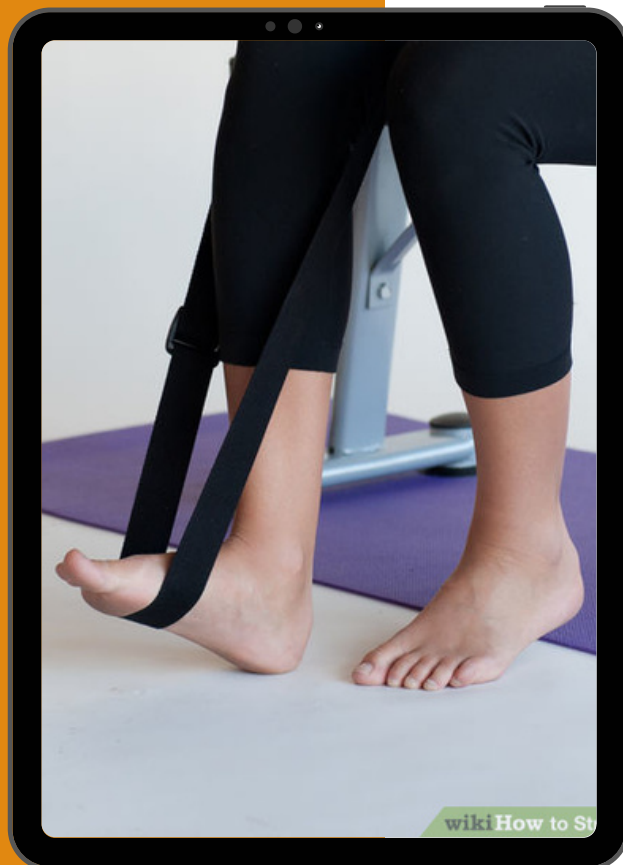


ATENÇÃO

Antes de conhecer a nossa lista, é preciso que você saiba que ela não foi organizada em ordem de preferência ou eficiência.

Daí a importância de dedicar um tempo do seu treino para executar exercícios para fortalecer o tornozelo, como os que selecionamos na lista abaixo. Confira:





1. Rotações de tornozelo →

Para começar o exercício, é preciso sentar-se em uma cadeira e deslizar uma corda ou toalha dobrada embaixo de um dos pés. O próximo passo é segurar a corda com as duas mãos e puxá-la para a esquerda até que o tornozelo incline para a esquerda, como na imagem abaixo.

Então, ir contra a força executada pelos braços e impulsionar o tornozelo para a direita como na foto a seguir.

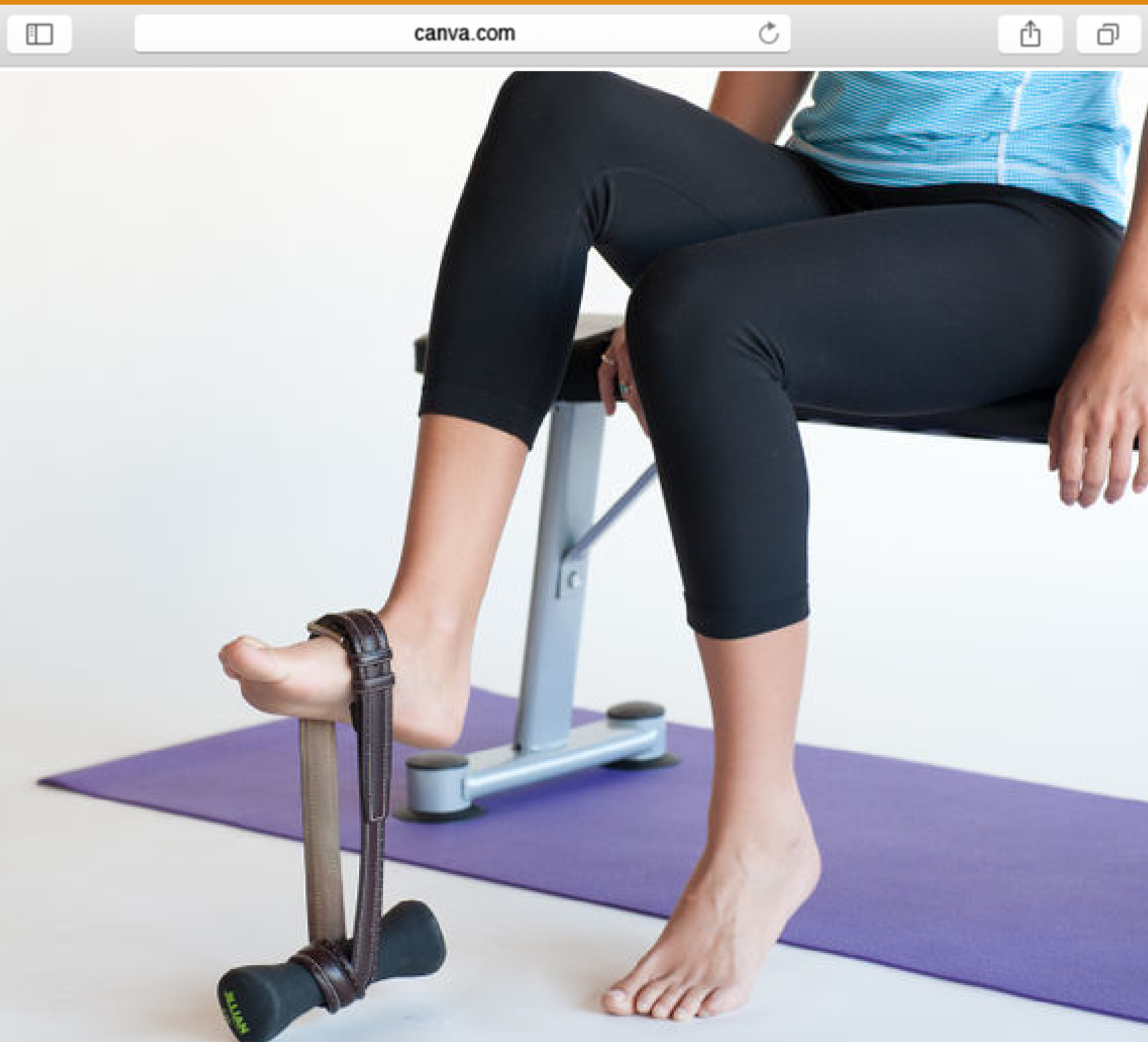
Após isso, com o tornozelo inclinado para a direita, puxar com os braços para o sentido da direita e impulsionar o tornozelo para a esquerda. Fazer os movimentos repetidas vezes e, então, realizar o mesmo com o outro pé.



2. Exercício do alfabeto

Após sentar-se em um banco e cruzar a perna esquerda em cima da perna direita como na imagem acima, o exercício consiste em usar o tornozelo esquerdo para desenhar no ar as letras do alfabeto – de A até Z –, utilizando o dedo como se fosse um lápis ou caneta.

Depois de fazer isso com o tornozelo esquerdo, trocar a posição das pernas, colocando a perna direita em cima da esquerda e fazer o mesmo com o tornozelo direito.



3. Levantamento de tornozelo

O levantamento de tornozelo é realizado com o auxílio de uma halter leve e um cinto ou uma corda do tamanho de um cinto. Ele deve ser amarrado no halter, como na imagem acima, de modo que os dois objetos formem um triângulo quando a corda for segurada pelo meio.

Então, sentar-se em um banco e colocar o pé (você pode usar um tênis, diferentemente da foto) no triângulo, deixando a corda um pouco abaixo dos dedos. Abaixar o pé com o peso. Depois, usando o tornozelo, levantar o peso repetidas vezes.

4. Levantamento de tornozelo

Além de ser um dos melhores exercícios para fortalecer o tornozelo, este movimento trabalha os músculos das panturrilhas. Para executá-lo é necessário posicionar-se em pé, mantendo os dois pés paralelos. Então, erguer os tornozelos, apoiando-se no chão a partir dos dedos dos pés. Descer e repetir o exercício até ficar cansado.





5. Batidinhas com os dedos

Sentar-se em uma cadeira, com as mãos no encosto do móvel e dar batidinhas leves com os dedos nos pés no chão, fazendo movimentos para cima e para baixo.

Começar com a meta de um minuto de exercício contínuo e constante e conforme ganhar prática, aumentar a duração e velocidade das batidinhas.



6. Declínio com os calcanhares

Para começar, colocar uma pequena pilha de livros no chão e pisar em cima dela com a parte da frente dos pés, deixando os calcanhares no chão, como na foto. Se perceber que os calcanhares não conseguem tocar o solo, diminua o tamanho da pilha de livros.

O próximo passo é elevar os calcanhares para formar um ângulo de 90° , como na foto acima. Se achar necessário, segurar-se em uma parede, móvel ou dar as mãos para alguém como forma de manter o equilíbrio. Segurar a posição por alguns segundos e retornar ao posicionamento original.

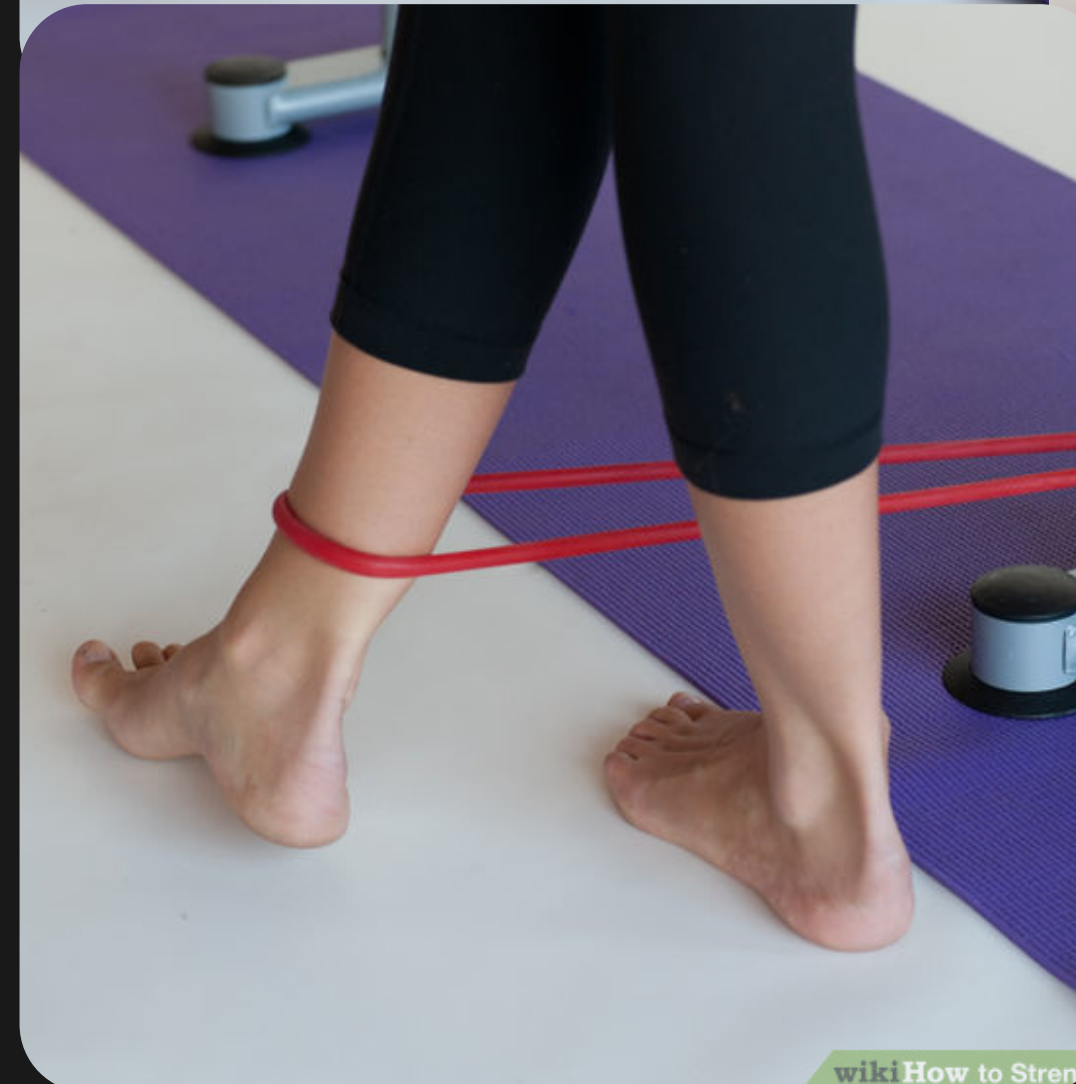


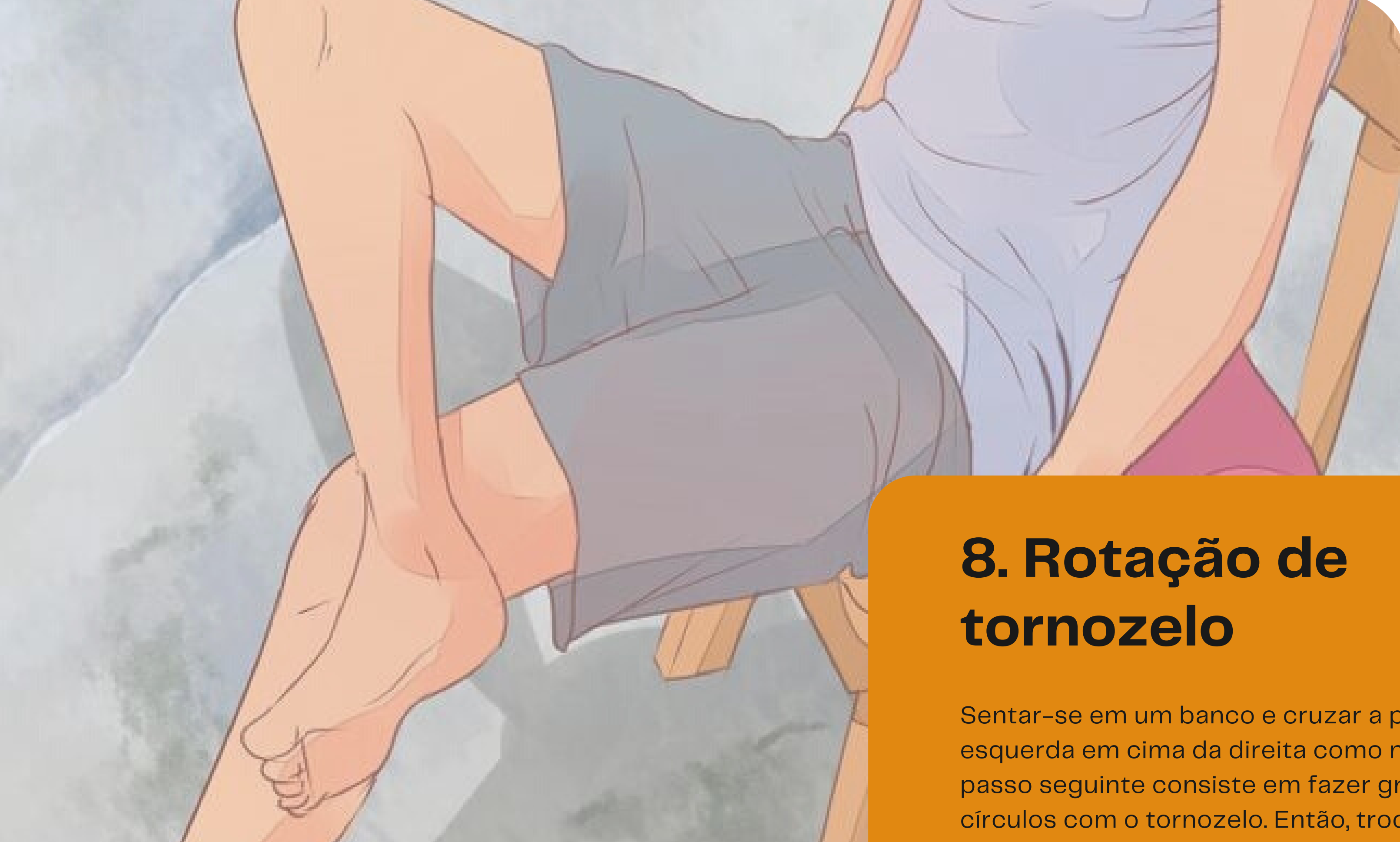
7. Exercício de propriocepção

Para começar, colocar uma pequena pilha de livros e amarrar uma faixa elástica grande na perna de uma cadeira firme, que tenha quatro pernas. Colocar a perna esquerda dentro da faixa elástica, de modo que o pé esquerdo fique bem próximo à cadeira.

O próximo passo é segurar-se na cadeira e cruzar o pé esquerdo em frente ao pé direito, o mais longe que o elástico permitir repetidas vezes.

Virar-se de modo que o pé direito fique bem próximo da cadeira, com o pé esquerdo ainda dentro do elástico e levar o pé esquerdo longe de você, tanto quanto o elástico permitir repetidas vezes.





8. Rotação de tornozelo

Sentar-se em um banco e cruzar a perna esquerda em cima da direita como na imagem. O passo seguinte consiste em fazer grandes círculos com o tornozelo. Então, trocar a posição das pernas e repetir estes exercícios para fortalecer o tornozelo do outro pé.



9. Amassando a toalha

Para fazer este exercício é preciso sentar-se em uma cadeira e colocar uma toalha no chão, à sua frente. Colocar o pé direito em cima da toalha, deixando o calcanhar para fora, no chão. Com os dedos dos pés, amassar a toalha em direção a você o mais longe que conseguir. Repetir três vezes com o pé direito e passar para o esquerdo. Quando a atividade se tornar muito fácil, você pode deixá-la mais complicada ao colocar um livro no final da toalha.

10. Alongamento para o tornozelo

Sentar-se em uma cadeira e cruzar a perna direita na coxa esquerda. O osso do tornozelo deve estar aproximadamente 5 cm fora da coxa. Então, com a mão esquerda, agarrar o topo do pé e puxá-lo em direção ao seu lado esquerdo, certificando-se que o movimento ocorre na articulação do tornozelo.

Segurar a posição por 15 segundos e trocar as posições das pernas para alongar o tornozelo esquerdo. Lembre-se que o alongamento não deve causar dores.





CUIDADOS

Antes de começar a praticar qualquer tipo de treino, inclusive os que são compostos por exercícios para fortalecer o tornozelo, é fundamental que você faça uma avaliação médica para se certificar que está realmente apto a praticar as atividades físicas.

Isso é ainda mais importante para quem sofreu uma lesão recente no tornozelo como uma entorse ou fratura. Nesses casos, o ideal é tratar o problema com o ortopedista e fisioterapeuta, se necessário, e retornar aos treinamentos normais somente quanto tiver autorização desses profissionais.

Outro cuidado relevante a ser tomado é ter o auxílio de um personal trainer na hora de executar seus exercícios para fortalecer o tornozelo. Isso porque ele é quem pode ensinar as técnicas corretas de movimentação em cada exercício, além de prestar socorro caso algum acidente, machucado ou lesão aconteça.



J U M P
M O N S T E R

Fale conosco

DÚVIDAS SÓ CHAMAR



Telefone

(91) 99360-2281



E-mail

redjunior.ataide@gmail.com



Site

www.jumpmonster.com.br