

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?



- Alívio às dores tardias causadas por estresses físicos;
- Redução das inflamações e sensibilidade;
- Remoção de lactato sanguíneo;
- Ganho na amplitude dos movimentos, aumento na flexibilidade;
- Reorganização dos tecidos, recuperação muscular.
- Irrigação sanguínea;
- Prevenção de lesões;
- Prepara a musculatura para o esforço;
- Relaxamento, proporcionando o bem-estar;
- Diminuição das tensões musculares;
- Melhor coordenação e postura.

Dica: A técnica de automassagem é Excelente para o final de um dia de trabalho.

IMPORTANTE!

Não se assuste quando sentir dor ao executar as manobras. Essa dor deve-se justamente aos músculos que estão sendo traionadas. Não desista!

Se você possui lesões musculares, lesões ósseas diagnosticadas, ou possui hematomas nas regiões do corpo, não realize esses procedimentos, primeiramente procure um profissional da saúde para melhor informá-lo.



Universidade Federal de Roraima
PROCISA

Acesse o site ou utilize o QR code, você terá acesso aos vídeos e mais informações sobre a técnica de ALM.

<https://app.vc/autoliberacaomiofascial>

Compatível com:



Fotografe este código com um aplicativo leitor de QR Code.

CONTATO

e-mail:

priscillaaraujo.edfisica@hotmail.com



GUIA ALM

Boa Vista, RR
2019

COMO FAZER?

Consiste no próprio indivíduo aplicar uma pressão sobre a musculatura com sua própria massa corporal, com um auxílio de instrumentos que massagem, como o foam roller (rolo de espuma). Aqui estão os exemplos dos exercícios que você pode realizar.

1) PIRIFORMES



2) ISQUIOTIBIAIS



3) BANDA ILIOTIBIAL



4) QUADRÍCEPS



5) ADUTORES



6) PANTURRILHAS



7) COLUNA TORÁCICA



8) GRANDE DORSAL

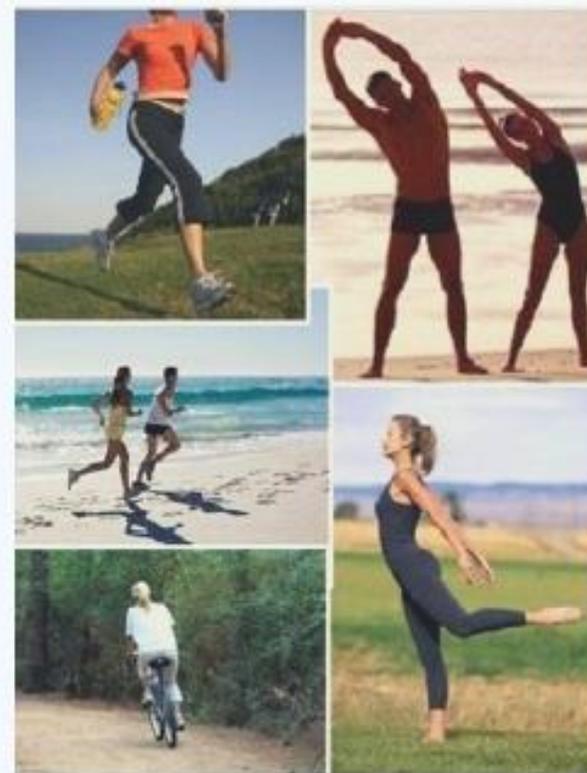


Posicione o rolo e inicie o rolamento de forma lenta a moderada, em movimentos de vai-e-vem. O tempo de estímulo sobre cada grupo muscular será de 30 segundos de rolamentos por 15 segundos de descanso, feito em duas séries.

Uma das vantagens dessa técnica é a possibilidade de executá-la sozinho, ou seja, você pode fazer os treinamentos em sua casa.

QUANDO FAZER?

Para os indivíduos ativos, a automassagem pode ser feita antes ou depois da prática de atividades físicas.



Pré-treino: Preparação da musculatura e potencialização para a atividade, melhorando a amplitude, mobilidade e execução dos movimentos que as atividades exigem.

Pós-treino: Favorece o relaxamento, recuperação muscular e prevenção da dor tardia.

Obs: Essa técnica também pode ser utilizada por pessoas que desejam, somente, uma sensação de relaxamento e bem-estar em seu cotidiano.



É uma técnica de automassagem que se caracteriza pela pressão exercida ao músculo e a fáscia (tecido conjuntivo que envolve os músculos), objetivando tratar das tensões (chamado também de nódulos, nós, pontos de gatilho) ali existentes.

Esses "nós" na musculatura interferem e no desempenho físico (força, coordenação e flexibilidade) e no bem-estar geral, sendo uma manobra eficaz recomendada por preparadores físicos, fisioterapeutas e médicos do esporte atualmente.