****

**PAUTA: A polêmica do alongamento: antes ou depois dos exercícios?**

Alongar o corpo deve ser um hábito diário. O movimento de “esticar” os músculos traz diversos benefícios. Se a ideia for realizá-lo antes de correr, pedalar, nadar ou fazer musculação, não existe nenhuma contraindicação, porém, não deve ser feito com intensidade alta e somente com o objetivo de despertar o corpo. “Alongar previne lesões, mas este efeito é conquistado a longo prazo, e deve ter uma assiduidade tanto quanto um treino de musculação. Para alunos iniciantes, procure alternar os dias entre musculação e alongamento para que o mesmo sirva como um recuperativo, explica Isaias Lemes, professor da Bio Ritmo Academias.

Lemes conta que o alongamento melhora a amplitude de movimentos, ajuda na recuperação muscular pós-treino, reduz o estresse, mas não deve ser feito de forma aleatória. Estudos dizem que o alongamento antes e após algumas atividades físicas pode gerar lesões por ser um estímulo muscular diferente.

Quando bem orientado, o alongamento prepara o corpo e deve ser feito o mais próximo possível da atividade. "O alongamento, assim como o treino de força, precisa de continuidade e frequência para que os resultados apareçam. Além disso, os músculos mais alongados propiciam melhor rendimento nos demais treinos", conclui o profissional.

**Bio Ritmo Academias**

O Grupo Bio Ritmo, formado pelas bandeiras Bio Ritmo e Smart Fit, é a maior rede de academias da América Latina e a 18ª maior do mundo, com mais de 450 mil alunos. A bandeira Bio Ritmo abriu sua primeira academia em São Paulo em 1996 e tem hoje 25 unidades, sendo 24 unidades localizadas na grande São Paulo e uma em Belém (PA). A rede é a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias de treino.

[www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br)