

ESTABILIDADE NA VIDA E NO GOLF

PREVENÇÃO X DESEMPENHO

TEXTO Júlio Brito
FOTOS Divulgação

No decorrer dos dias observamos o aumento crescente da tecnologia e conseqüentemente da competição, isso faz com que temos que desenvolver uma estabilidade emocional para encararmos com equilíbrio, firmeza e segurança os acontecimentos do cotidiano.

No entanto, equilíbrio, firmeza, segurança são os fatores que definem também a estabilidade diante do movimento humano que permitem entender como o corpo se mantém estável com o máximo de eficiência suportando as perturbações mecânicas e ação da gravidade.

E para termos um bom equilíbrio, isto é estabilidade, depende da resposta do sistema nervoso central em enviar para os músculos sinais de comunicação para a resposta da atuação da massa muscular em relação à estrutura óssea e articular devido às contrações e relaxamentos que

permitem que as vértebras se aproximem. Isto define sem dúvida nenhuma a estabilidade da estrutura corporal.

Portanto os benefícios proporcionados diante do sincronismo de atuação da massa muscular sobre a estrutura óssea, são:

- 1- Proteção da coluna vertebral.
- 2- Melhora da transferência de força para extremidades.
- 3- Melhora do equilíbrio e da recuperação do corpo no espaço.

Assim a intenção e analisarmos a essência da palavra estabilidade na vida e sua co-relação no esporte.

No entanto, para adquirirmos o que foi falado acima, devemos visar um contexto das estratégias de estímulos e movimentos, como segue abaixo.

1 Músculos agonistas e antagonista

Puxar e empurrar cabo

Na posição em pé, onde uma perna ficará na frente e outra atrás, segurar o cabo e realizar 3 x 10/10 para cada perna na frente, tanto de puxar com empurrar. Obs: nunca mantenha a respiração bloqueada.



Função: Desenvolver equilíbrio muscular ou harmonia corporal estimulando através da ação muscular opostas, na mesma sessão de treinamento.

2 Movimentos unilaterais

1º Passo: Na posição agachada, posicionar o dumbell na lateral do corpo alinhado com a lateral do joelho.

2º Passo: Realizar a extensão do corpo (tornozelo, joelho, quadril e ombro e simultaneamente puxar o peso, projetando o mesmo em cima do ombro, realizando assim um pequeno agachamento para facilitar a acomodação e logo em se empurrar o dumbell, estendendo o corpo por inteiro).



Função: proporcionar instabilidade e o trabalho independente que estimula de forma isolada cada membro (direito / esquerdo), na intenção de que cada um faça sua parte e o quanto de força real consegue aplicar por si só, resultando na recomposição dos desequilíbrios musculares e no desenvolvimento da força, pois quando usamos ambos o membro para mover um peso, sempre ocorrerá que um membro usará mais força que o outro.

3 Movimentos superfícies instáveis

Prancha Rolo

Colocar a prancha de frente para parede e centralizar o rolo. Colocar as mãos na parede utilizando como suporte, logo em seguida suba na prancha na intenção de se manter sempre no centro. Conforme for evoluindo comece a tirar as mãos até chegar a um estágio mais avançado. OBS: Este exercício pode ser realizado em qualquer tipo de superfície instável. Realizar por 5 minutos, com respiração livre, evitando respiração bloqueada.

Função: Liberar os canais de comunicação ativando corpo e mente para o trabalho, além de gerar aumento do tônus muscular causada pela rigidez em que o corpo tende a permanecer, devido ao desequilíbrio causado pela superfície.



A oportunidade que você
esperava ficou pronta.
Venha conhecer e surpreenda-se.



- Terreno: 2.998,75 m² - mais de 2.500 m² de jardim
- Área Construída: 616,63 m² - Face Norte
- 5 Suítes
- Living com lareira
- Sala de jantar
- Home Theater
- Sala de almoço
- Amplo terraço
- Cozinha e lavanderia
- 2 Dormitórios para funcionários

REALIZAÇÃO

TERRAS NOVAS

PROJETO
ARQUITETÔNICO

ANTONIO
SCARPA
ARQUITETO

VENDAS

LATTES
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

MAIS INFORMAÇÕES: 11 3814 0300
<http://www.lattesnet.com.br/imovel/110/2-b03--arquiteto-antonio-scarpa>