RISCO PARA A COLUNA COM EXCESSO DE PESO NA MUSCULAÇÃO

A procura de academias em todo o país tem crescido independente do objetivo de cada um, as academias lotam, e com a internet e o advento dos blogueiros fitness a busca pela aceitação nas mídias sociais, os alunos esquecem o motivo que os fizeram procurar a academia, e em um surto de ansiedade para alcançar de forma rápida o corpo perfeito ignoram os riscos.

O perigo do excesso de peso, atividade física exercida de forma erronia, pode causar um desgaste das cartilagens da coluna vertebral, todos os exercícios devem ser realizados com a coluna vertebral em alinhamento para evitar lesões, se o individuo exagera na quantidade de peso não conseguirá executar com precisão o exercício.

Tal fato verifica-se em matéria vinculada na internet em vários sites onde um homem quebra literalmente a coluna ao tentar levantar uma barra com excesso de peso, o caso aconteceu na china, mas nenhum praticante de musculação esta alheio a lesões por excesso de peso.

A pratica incorreta da musculação, excesso de peso e malhar sem a supervisão de um profissional qualificado registrado no conselho de educação física, pode causar lesões leves e lesões irreparáveis, é uma falha enorme acreditar que quanto maior é o peso, mais rápido o objetivo será atingido, os treinos devem respeitar o seu limite corporal, para ser eficaz o aumento de carga deve ser gradativo e supervisionado.

A musculação é uma das melhores atividades físicas, quase não apresenta restrições, para evitar que lesões aconteçam com você, segue algumas recomendações. Procure um professor de educação física, use carga compatível com sua aptidão física, respeite os intervalos de descanso, não abra mão do alongamento.

Durante a atividade física você sentir dor em alguma região da coluna ou outra articulação do corpo, não insista, para imediatamente, procure um especialista.

Wagner Furlani

Educador Físico