
ZERE SUA ABERTURA

COM APENAS 5 MINUTOS DE ALONGAMENTO POR DIA



• M A R I - B A L L E T O N L I N E •

ZERE SUA ABERTURA

COM APENAS 5 MINUTOS DE ALCONGAMENTO POR DIA



Marivone Leite Fisioterapeuta,
Bailarina e Professora de Ballet
Clássico e Contemporâneo.
Fundadora da D'leite Escola de
Dança - Presencial e Ballet OnLine.



SOBRE O BALLE ONLINE

O Ballet OnLine, é uma empresa que gera conteúdos gratuitos sobre Ballet para ajudar Bailarinas e Bailarinos Adultos que tem interesse em aprender Ballet do Zero ou melhorar a sua técnica ao ponto de se tornar uma bailarina(o) realizada(o).

Infelizmente encontramos muitos conteúdos sobre Ballet, Alongamento e Fortalecimento na internet sem o menor cuidado quanto a forma de realizar os exercícios e sem nenhuma didática diferenciada para o ensino ONLINE, onde não temos a presença de um professor observando o aluno. Isto acaba gerando erros na interpretação do movimento e pior, expondo o Bailarino e a Bailarina a lesões desnecessárias.

O Ballet OnLine, fundado em Abril de 2017 veio para dar um suporte verdadeiro e eficaz para Bailarinas e Bailarinos Adultos, mesmo que você nunca tenha pisado em uma sala de aula antes.

INTRODUÇÃO

Toda articulação tem um limite de amplitude de movimento determinado pelos ligamentos, tendões e músculos ligados a ela, quando uma Bailarina(o) ou Atleta entende isto, ela aprende a respeitar o limite do seu corpo, e este é o princípio fundamental para ganhar um aumento considerável em sua Abertura sem risco de lesões.

Foi-se o tempo que Alongamento era usado como forma de tortura. Hoje, qualquer treinador tem a consciência do valor de uma Bailarina(o) ou Atleta flexível, ma nem todas as pessoas sabem trabalhar a flexibilidade respeitando o limite do corpo de um Atleta.

A única pessoa capaz de conhecer o limite do seu corpo é você mesma(o), e isto deve ser respeitado acima de qualquer coisa. Afinal, nenhuma Bailarina(o) ou Atleta deseja ter lesões e assim precisar se afastar do seu esporte para tratamentos que costumam ser longos, dolorosos e desmotivantes.

Então nada melhor para Zerar a Abertura do que conhecer um pouco mais sobre como deve ser um Treinamento de Flexibilidade de Alta Performance que seja eficiente e acima de tudo seguro.

Desejo que você aproveite a leitura, aprenda mais sobre flexibilidade, mas acima de tudo, desejo que você empregue os conhecimentos aqui adquiridos.

PORQUE É TÃO DIFÍCIL

Conquistar a tão sonhada Abertura Zerada é simples, mas não é algo fácil. A verdade é que não existem tantos segredos, basta um treinamento eficiente, elaborado por um profissional que entenda de Biomecânica, Anatomia, Fisiologia do Exercício e Cinesiologia, ou seja, um Fisioterapeuta ou um Educador Físico, por exemplo.

Mas, por que mesmo com o treinamento correto nem todas as pessoas conseguem chegar na tão sonhada Abertura Zerada?

Preparada para a resposta?

A resposta é simples e dolorosa.

A grande verdade é que nem todas as pessoas estão emocionalmente preparadas para um Treinamento de Alta Performance que a Abertura Zerada exige, e isto faz com que as pessoas desistam no meio do caminho.

Existem algumas ferramentas que podem te ajudar a se preparar para a Jornada do Treinamento de Alta Performance e eu vou descrever para você nas próximas páginas que se seguem, mas quero adiantar. Não subestime o poder destas ferramentas e a capacidade de sabotagem do seu cérebro.

Somos indisciplinados, nossas respostas estão muitas vezes condicionadas pelos nossos hábitos, que por sinal, muitas vezes são péssimos hábitos. Quantas vezes você disse para você mesma(o) que faria alongamentos diariamente e em menos de 7 dias falhou com o compromisso? Mas não se condene, somos assim, contudo podemos mudar isto.

Autodisciplina deve ser cultivada e quando você tem um foco real, concreto e cheio de detalhes esta tarefa fica mais fácil. A partir do momento que você tiver em mãos um Treinamento Correto, de Alta Performance, focado exclusivamente no objetivo da Abertura Zerada, tiver conhecimento das Ferramentas Racionais e Emocionais para não deixar o seu cérebro te sabotar, contar com alguém que possa te "empurrar" na direção do seu objetivo, desistir não será mais uma opção e aí sim... aí a Abertura Zerada será só o começo de conquistas maravilhosas no seu caminho.

TREINAMENTO ERRADO

Se deseja ter o melhor Treinamento de Alta Performance, aquele que realmente irá te trazer resultados e não apenas ficar perdendo o seu tempo e correndo o risco de lesões desnecessariamente, a primeira coisa que você precisa é entender o que é um Treinamento Errado.

Costumo dizer que treinamento errado é todo treinamento que contenha pelo menos um dos "EFEITOS" abaixo:

* **EFEITO BALEIRO**

* **EFEITO CONTORCIONISMO**

* **EFEITO IOIO**

* **EFEITO "OBA-OBA"**

Vou descreve-los para você, mas já lhe adianto. Se você encontrar um destes efeitos no seu treinamento atual, não fique triste. Com certeza quem lhe propôs o treinamento estava tentando te ajudar, mas o corpo é seu.

Você é responsável pelo seu corpo e não irá encontrar outro para comprar na farmácia. Então seja consciente e responsável com o seu corpo e com os exercícios que tem se submetido.

EFEITO BALEIRO

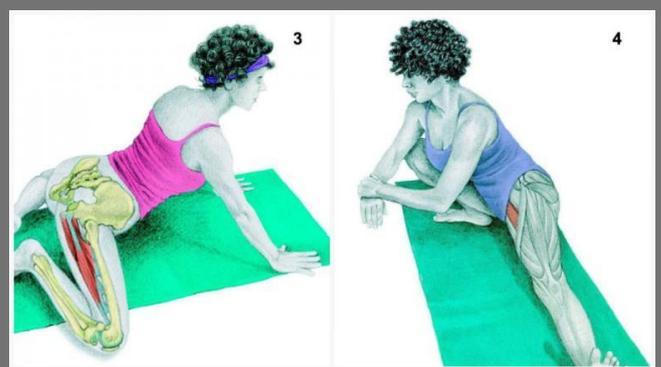
Talvez você se lembre daqueles Baleiros antigos usados nos bares para vender balas. A verdade é que quando eu ia comprar balas, as vezes gostava de escolher as "Balas Chitas" amarelas de sabor abacaxi, mas as vezes ficava tão em duvida que preferia rodar o baleiro e esperar ele parar, assim o pote que parasse na minha frente seria a bala escolhida. Quem nunca fez isto?!.. O problema é que algumas pessoas fazem isto na hora de escolher os exercícios que irão compor o seu treinamento. Escolhem exercícios aleatoriamente em videos no YouTube ou por orientação de uma pessoa que nem conhecimento sobre o corpo humano tem.

São treinamentos composto por exercícios aleatórios que por mais que foram selecionados com carinho, são exercícios ineficientes para o objetivo em questão.

Por exemplo: Você jamais vai conseguir a Abertura Zerada fazendo "Borboletinha", a verdade é que "Borboletinha" para Alta Performance tem função de aquecer a articulação do quadril. Este exercício só é eficiente para alongamento no caso de pessoas muito encurtadas com foco em alongamento de adutores, O mais indicado para Alta Performance é o "Sapinho", onde você trabalha Adutores mas principalmente femural.



"Borboleta"



"Sapinho"

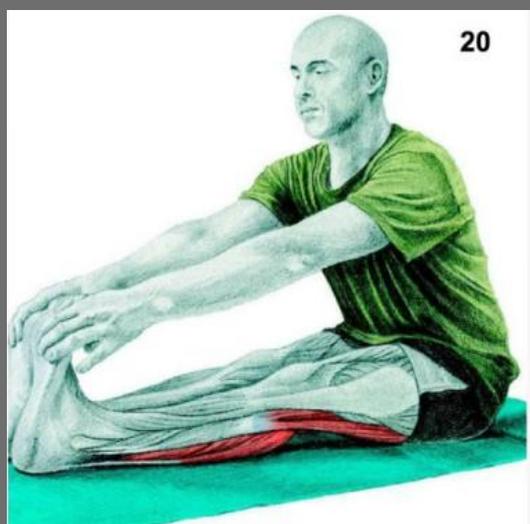
Para escolher os exercícios que irão compor o seu treinamento é preciso conhecer de fato o que é uma abertura, quais os músculos envolvidos e assim triar quais os exercícios mais indicados para alongar tais cadeias musculares.

EFEITO CONTORCIONISMO

Juro que eu tento entender, mas não consigo.

O princípio do alongamento é alinhamento. Não é possível ganhar flexibilidade se o seu corpo não estiver estrategicamente alinhado durante o exercício, mas algumas pessoas insistem em praticar contorcionismo acreditando que estão trabalhando alongamento. A grande verdade é que quanto mais simples o exercício for, mais fácil será para você manter o seu alinhamento e evitar as compensações que o seu corpo naturalmente tenderá a fazer. Menos é mais!

Por exemplo: Para alongar posteriores de perna, o seu quadril deve estar alinhado com os seus pés e o seu tronco deve dobrar-se sobre a perna (segue imagem abaixo), simples e eficiente mas as pessoas gostam de inventar contorcionismo acreditando que isto é Alta performance e o corpo perde todo o alinhamento deixando o exercício sem função e ainda expondo a pessoa a lesões desnecessariamente.



"CORRETO"



"ERRADO"

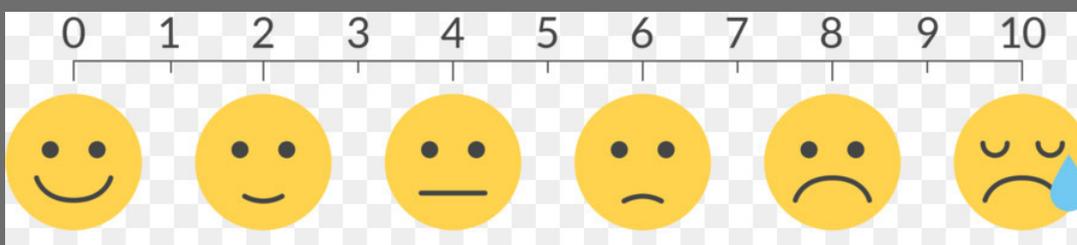
Entenda para que serve o exercícios, como é a maneira correta de fazer, o que deve ser evitado, quais as partes do seu corpo devem estar alinhadas, onde você deve sentir o estiramento muscular e principalmente, quanto mais simples e mais controle você tiver sobre o exercícios mais eficiente ele será.

Menos é mais, e sempre será.

EFEITO IO IO

Lembra daquele brinquedo chamado "io io" em que amarrávamos um cordão no dedo e fazíamos o brinquedo ir para baixo e voltar para a nossa mão?!.. Pois bem, tem pessoas que fazem exatamente isto na hora de ganhar flexibilidade. Trabalham alongamento, sofrem durante o treino e conseguem a abertura, mas no dia seguinte... io io... do mesmo jeito que abertura veio, ela se foi...

A verdade é que existem dois tipos de Flexibilidade, aquela dinâmica - onde você consegue a abertura em alguns momentos, por exemplo, quando está super aquecida, mas no outro dia não consegue. E a Flexibilidade estática, aquela onde independente se está frio ou calor, se está aquecida ou não, você simplesmente tem um limite articular trabalhado que lhe permite a Abertura Zerada a qualquer momento. Acho que esta segunda opção é o que todo mundo deseja né?!.. O grande problema é que as pessoas acham que para ter Flexibilidade Estável precisam suportar o alongamento em um nível de Dor muito alto, e é aí que está o erro.



Pesquisas mostram que a Flexibilidade Estável só é alcançada quando o limite de dor é mantido entre 5 a 7, ou seja, um grau onde você está com dor mas ainda consegue conversar. Contudo quando você trabalha no limite mais alto de 8 a 10, onde você já fica de mau humor durante o exercício, apresenta sudorese, caretas e as vezes até choro, as pesquisas mostraram que o músculo entra em sofrimento regredindo o limite articular no dia seguinte, ou seja, fazendo com que você perca o alongamento que conquistou.

Resumindo, além de sofrer durante os exercícios, irá provocar sofrimento para a sua musculatura e perderá o que ganhou em algumas horas.

EFEITO OBA OBA

Este efeito não tem ligação com os exercícios, mas tem ligação direta com a forma como você pensa.

A grande verdade é que Bailarinas e Atletas de Alta Performance não conquistaram grandes marcos apenas por suas aptidões físicas, a verdade é que o que as levaram para a Alta Performance foi a forma como a mente delas funcionaram perante os desafios.

Para Bailarinas e Atletas de Alta Performance não existe moda do momento, exercício do momento, treinamento do momento, o famoso "oba, oba! Todo mundo esta fazendo, vou fazer também" e em questão de dias acaba parando o treino simplesmente por que era um "fogo momentaneo". Não existiu um foco real.



Para chegar longe, você precisa de um foco. Oba oba pode fazer você começar, mas o que faz você continuar é o Foco.

E não pense que definir um Foco é fácil. Pelo contrário, é a parte mais difícil de um treinamento de Alta Performance, mas vou te ensinar em detalhes como fazer isto nas próximas paginas.

Agora, o que gostaria é que você pensasse um pouco em quantas coisas tem feito com o efeito oba oba. Só o fato de detectar quais coisas são, já te fará diferente da grande maioria das pessoas que nem sabem que este efeito existe.

TREINAMENTO CORRETO

Eu poderia escrever aqui exatamente um Treinamento Correto para você seguir e economizar o meu tempo em escrever e o seu tempo em ler tudo isto. Mas se eu fizesse isto estaria te dando o peixe, e existe um ditado que diz "Se deres um peixe a um homem faminto, vais alimentá-lo por um dia. Se o ensinares a pescar, vais alimentá-lo toda a vida."(autor desconhecido).

Pois bem, o grande objetivo aqui é te ensinar a pescar. Acredito que mesmo que você não tenha interesse em desenvolver o próprio treinamento, prefira pagar por um, eu acredito que a partir do momento que você souber como é um treinamento correto, você estará muito mais preparada(o) para escolher os exercícios que irá se submeter, os vídeos que irá assistir e principalmente os conselhos que irá colocar em prática quando o assunto for o seu corpo.

Enfim, o grande objetivo deste E-book é te oferecer conhecimento de forma direta, simples e objetiva para que você selecione criteriosamente onde, como e de que forma colocará o seu corpo em movimento.

E para se ter um Treinamento de Alta Performance Adequado basta:

*** SABER ESCOLHER OS EXERCÍCIOS**

*** ALONGAMENTO É ALINHAMENTO**

*** MANTENHA O LIMITE DA DOR**

*** DESENVOLVA SEU MIND SET**

Vou descrever para você em detalhes nas próximas paginas.

COMO ESCOLHER

O primeiro passo para escolher os exercícios corretos para um Treinamento de Alta Performance para Abertura Zerada é conhecer o corpo humano. Ter o mínimo de conhecimento de Biomecânica, Cinesiologia e Anatomia pode te ajudar a evitar muitos problemas. Mas entendo que nem toda Bailarina(o) ou Atleta tem este conhecimento, contudo quem for lhe passar os exercícios deve ter.

Cuidado ao selecionar vídeos duvidosos no YouTube onde a pessoa não explica em detalhes o exercícios. Descubra mais sobre esta pessoa, qual a formação, quais os conteúdos que ela produz, veja os comentários dos vídeos. Seja criteriosa(o) na hora de escolher quem irá montar o seu treinamento.

Saiba exatamente quais as cadeias musculares que você precisa trabalhar o alongamento e verifique se aqueles exercícios trabalham aquela região realmente.

Alguns minutos de pesquisa na internet irá te ensinar muito sobre o seu corpo, consulte atlas de anatomia, veja sites que sejam referencia. O próprio Ballet OnLine tem inúmeros conteúdos sobre alongamento de Alta Performance disponível gratuitamente no Canal do YouTube.

E consulte um Fisioterapeuta ou Educador Físico que entenda de Ballet para discutir os exercícios que você escolheu, ou ainda, consulte o valor que este profissional faria para montar o seu treinamento e te acompanhar nas primeiras semanas, até que você esteja segura(o) para dar andamento ao treinamento sozinha(o).

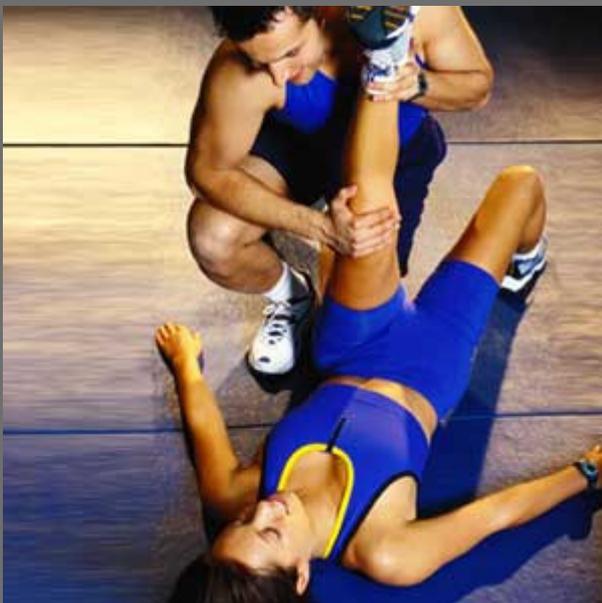
Não existe outra maneira de conseguir um Treinamento ideal se não for através de uma pessoa que realmente tenha conhecimento do Ballet e do corpo humano.

ALINHAMENTO

Tenha sempre em mente que para existir alongamento é obrigatório existir alinhamento, um não caminha sem o outro.

Se você estiver diante de um exercício onde não tem certeza de qual parte do seu corpo deve estar alinhada com qual parte, pare! Busque ajuda, mas seguir na dúvida só irá expor o seu corpo a lesões desnecessárias.

A melhor forma de testar é fazendo uma fotografia. Se coloque na posição do Alongamento e peça para uma pessoa fazer uma fotografia de você em todos os ângulos, de frente, de costas, do lado direito, do lado esquerdo e se possível da visão superior (de cima para baixo), assim você poderá se avaliar completamente e entender se realmente está mantendo o alinhamento ao qual foi orientada.



LIMITE DA DOR

Mantenha o seu limite de dor durante o alongamento entre 5 a 7, jamais ultrapasse este limite, para evitar o sofrimento muscular e assim ganhar a tão sonhada Flexibilidade Estática.

E para facilitar vou deixar aqui para você o que você irá sentir, quais os sinais que o seu corpo irá lhe dar quando você estiver na margem do limite menor (entre 5 e 4) e do limite maior (entre 7 e 8), para que você se monitore durante o seu treinamento.

LIMITE MENOR - Margem Inferior entre 5 e 4: Quando você estiver tendendo ao grau 4 a dor diminui, a sua mente começa a se distrair e pensar em outras coisas pois o alongamento já não oferece mais risco para o seu corpo. Isto significa que você está exigindo pouco do seu corpo e o alongamento esta quase confortável. Ao perceber que a dor diminui, verifique se está mantendo o alinhamento e caso esteja, significa que o seu corpo entrou em platô e que você pode forçar um pouco mais para que volte para o grau 5 de dor.

LIMITE MAIOR - Margem Superior entre 7 e 8: Quando você estiver tendendo ao grau 8 a dor terá aumentado, a sua mente não consegue pensar em outra coisa que não seja na dor que você estará sentindo, a sua respiração começará ficar mais superficial e com períodos de apneia (prendendo o ar), sentirá o rosto quente tendendo a sudorese e passará a manifestar uma expressão mais tensa. Ao perceber estes sinais, tente regredir um pouco na amplitude do movimento, faça este retorno suavemente enquanto solta o ar (durante a expiração). Retorne para o limite onde perceba que a dor se tornou mais suportável e que já é capaz de controlar a sua respiração com calma.

MIND SET

Você pode ter o melhor treinador do mundo, ter em mãos o Treinamento Ideal para Abertura Zerada, mas se não estiver com o Mind Set correto, você irá desistir antes de ver os primeiros resultados. Fazer alongamento não é fácil, um Treinamento de Alta Performance exige demais dos músculos, mas principalmente da AutoDisciplina. E para treinar o seu Mind Set, segue algumas orientações:

FOCO - Dizer que deseja a Abertura Zerada não é um foco forte o suficiente para te fazer acordar mais cedo para cumprir o treinamento em um dia que promete ser tumultuado. Mas dizer por exemplo "No final do Ano terei uma foto em Grand Jeté Maravilhosa", isto sim! Isto tem detalhes ricos que fazem com que você visualize o seu resultado. Isto fará você sair da cama mais cedo se preciso for. E aí cabe a você definir qual o seu foco.

VISUALIZAÇÕES - A partir do momento que você tem um Foco claro, com detalhes e muito bem definido, você tem um cenário onde deseja chegar. Então durante os exercícios mais extremos, você deve focar com todas as suas forças em fechar os olhos, respirar e mentalmente ir para este cenário, vivenciando mentalmente a sua conquista. Isto fará você suportar o Treino.

RELAXAMENTO - Um músculo contraído não pode ganhar alongamento. Tente relaxar o máximo possível e para isto, use e abuse da sua respiração. Inspirações profundas pelo nariz e soltando o ar calmamente pela boca farão com que você consiga relaxar a musculatura enquanto alonga. Meditação pode ajudar durante este processo.

DIREÇÃO - Olhe na direção certa. Ficar contando quanto falta não é necessariamente a força propulsora que te levará ao final, mas valorizar cada pequena conquista, comemorar cada dia de treinamento cumprido, isto sim, isto irá te levar além! Conte quantos dias já foram e jamais quantos dias de treinamento ainda faltam.

ZERE A ABERTURA

COM APENAS 5 MINUTOS DE ALONGAMENTO POR DIA

Vou propor para você um Treino Básico com apenas 3 exercícios para que você trabalhe por 30 dias consecutivos. Você vai precisar de apenas 5 minutos por dia para executar os exercícios de alongamento e conquistar a Abertura Zerada que sempre sonhou.

É um treino específico para espacate, e para que você tenha acesso ao exercício com todos os detalhes basta acessar o link abaixo. Você será encaminhada para o Canal do Ballet OnLine no YouTube onde poderá ter acesso a outros conteúdos que provavelmente irá te interessar também.

Mas atenção!

Nos próximos 30 dias você deverá fazer os três exercícios todos os dias, segurando em cada exercício pelo tempo de 1 minuto. Faça uma foto antes de começar e uma foto quando terminar o treinamento no 30º Dia. Esta foto será o seu controle de evolução.

Não se esqueça de seguir tudo o que lhe ensinei nas páginas anteriores, desde respeitar o seu limite de dor entre 5 a 7 e estabelecer o seu Foco.

Segue o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ew9dJGhV5jg&t=196s>

Aguardo ansiosamente a sua mensagem me contando os resultados deste Desafio 30 dias de Alongamento para Abertura Zerada.

REFERÊNCIAS

Todo conteúdo aqui exposto é fruto de anos de estudo em Fisioterapia, Técnica Clássica do Ballet e Treinamentos Práticos desenvolvidos com centenas de Bailarinas e Bailarinos na D'leite Escola de Dança. Segue abaixo alguns livros que utilizo como referencia de estudo até os dias atuais.

- A obra completa de Joseph Pilates – Joseph Hubertus Pilates – 2010 Ed Phorte
- Anatomia da Dança – Jacqui Greene Haas – 2010 Ed Manole Ltda
- Ciência da Flexibilidade – Michael J Alters, MS – 2001 Ed. ArtMed
- Condicionamento físico para dança: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos – Eric Franklin – 2012 Ed. Manole Ltda
- Dança Educação: Princípios, Métodos e Técnicas –Dionísia Nanni – 2002 Editora Sprint LTDA
- Fisiologia Articular Vol. 1 – AL Kapandji – 2000 CIP Brasil
- Fisiologia Articular Vol. 2 – AL Kapandji – 2000 CIP Brasil
- Fisiologia do Exercício – Paulo Fernando Leite – 2000 Ed Rosebel
- Fisiologia do Exercício – William D MacArdle, Frank I Katch, Victor L Katch – 1998 Ed. Guanabara Koogan S.A.
- Fisiologia Humana – Arthur C. Guyton – 2000 Ed Guanabara Koogan S.A.
- Fundamentos de Metodologia Científica – Aidil Jesus da Silveira Barros e Neide Aparecida de Souza Lehfeld – 2000 Makron Books do Brasil Editora Ltda
- Massoterapia Clínica: Integrando Anatomia e tratamento – James H Clay e David M Pounds – 2003 Ed. Manole
- Músculos: Provas e Funções – Florence P Kendall – 2007 Ed. Manole
- Neuroanatomia funcional – Angelo Machado – 1993 Livraria Atheneu Editora
- Pilates para fazer em casa – Alycea Ungaro – 2011 Publifolha
- Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício – Robert A Robergs, Scott O Roberts – 2002 Ed. Phorte Ltda
- Sobotta: Atlas de Anatomia Vol 1 – 2000 Ed Guanabara Koogan S.A.
- Sobotta: Atlas de Anatomia Vol 2 – 2000 Ed Guanabara Koogan S.A.
- Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Motora Postural – Francesco Tribastone – 2001 Ed. Manole
- Yoga – Howard Kent – 1999 Ed Manole

T8S



TREINAMENTO 8 SEMANAS
Flexibilidade de Alta Performance para Abertura

BALLETONLINE