

Treinamento Funcional oferece mais equilíbrio a cadeirantes

Escrito por Portal IG

Core 360º é usado em treinamentos personalizados para dar mais autonomia a quem usa a cadeira de rodas



Core 360º é usado em treinamentos personalizados para dar mais autonomia a quem usa a cadeira de rodas

Um método de treinamento personalizado, capaz de queimar até 700 calorias por aula, está sendo usado como exercício funcional por cadeirantes. E com bons resultados.

O Core 360º é um verdadeiro matador de calorias nas academias porque exercita diversos músculos ao mesmo tempo. Isso é possível graças aos movimentos focados no centro de estabilidade e sustentação do aluno, área tida como ponto fraco do cadeirante.

“Muitos alunos não conseguem sustentar o próprio corpo por causa da lesão que tiveram. Eles precisam ficar sempre com um braço apoiado na perna para segurar o peso do tronco”, observa Artur Hashimoto, especialista em treinamento funcional para cadeirantes.

O método core busca recuperar a estabilidade do tronco com uma série de exercícios para quadris, abdome e região lombar. “São esses exercícios para o centro do corpo que vão devolver ao cadeirante sua estabilidade”, explica Hashimoto.

Para montar um treino, que sempre é bastante personalizado, o treinador precisa considerar o tipo de lesão do aluno, pois ela influencia em sua capacidade de movimentação. Se a lesão for no alto da região torácica, por exemplo, a capacidade de sustentação do corpo será menor.

A região torácica da medula espinhal é composta por 12 segmentos (t1 ao t12) e controla tórax, abdome e parte dos membros superiores. “Já tive alunos com lesão na t2 e com lesão na t5. A diferença no controle do corpo é enorme”, afirma Hashimoto.

Autonomia

O treinamento personalizado é elaborado com base nas necessidades mais urgentes do aluno. “Fiz um trabalho de flexibilidade para um aluno que não conseguia tirar o tênis sozinho. Hoje ele consegue cruzar a perna e já alcança o próprio pé”, comemora Hashimoto.

Outro aluno tinha dificuldade para sustentar o corpo e, por isso, foi submetido a um treinamento para fortalecer o equilíbrio do tronco. “A meta do treinamento é devolver a autonomia, para que o aluno possa fazer suas coisas sem ajuda, como sair da cadeira, entrar no carro ou deitar na cama”, afirma o treinador.

Exercícios

A maior parte do treino pode ser realizada com elásticos, bolas de ginástica, halteres e máquinas normais de academia. Praticamente não é preciso adaptar os equipamentos. “Mas a academia precisa ser espaçosa para o aluno passar com a cadeira”, conta. Também é preciso ter banheiro adaptado.

Os exercícios livres, muitas vezes, são mais interessantes que os exercícios em máquinas. “A máquina direciona o movimento. No exercício livre o aluno tem liberdade de movimento e exercita também seu equilíbrio”, explica.

Podem ser utilizados até exercícios lúdicos, úteis para o caso de cadeirantes infantis. O aluno mais novo de Hashimoto tinha 10 anos e perdeu os movimentos da perna depois de um câncer, aos dois anos de idade.

Os exercícios são sempre adaptados às necessidades do cadeirante, em vez do cadeirante se adaptar ao movimento do exercício, como acontece nos treinamentos convencionais. “Isso faz do treinamento algo bem específico”, diz Hashimoto.

“A meta é chegar a um corpo equilibrado. Que tenha força, resistência, flexibilidade, massa muscular e coordenação motora”, conta o treinador.

O método não substitui a fisioterapia. As duas atividades devem ser feitas em conjunto, de forma complementar. “Pode ser duas aulas de core e três de fisioterapia por semana ou o inverso”, conta Hashimoto.

“Os fisioterapeutas dão sempre um retorno positivo. Dizem que o core ajudou o paciente deles a fazer movimentos que antes não fazia ou a fazer movimentos com mais firmeza”, afirma.

Por Bruno Folli