

Jardim das Palmeiras II – Plano de recuperação pós prova



Quem nunca pensou numa recuperação de prova de atletas olímpicos?

Recovery esportivo é hoje uma ferramenta indispensável na vida de atletas profissionais, amadores e praticantes de modalidades esportivas, com estratégias e ferramentas que auxiliam na recuperação, prevenção contra lesões por fadiga.

Após a prova, o estresse gerado no exercício, libera substratos metabólitos que precisam ser removidos, para que o corpo se restabeleça de uma forma ideal e esteja pronto para um novo estímulo.

Considerando que maior parte do seu corpo aproximadamente 70% composto por água, ao realizar protocolos em contato com o elemento físico natural o processo de recuperação ativa ajuda na liberação de toxinas, relaxamento da rigidez muscular.

Em seguida os processos de alongamento, liberação miofascial e também massagens esportivas completam a Renovação do corpo.

Para concluir a suplementação adequada por alimentos selecionados para ingestão de proteínas e carboidratos. E vc estará pronto para dormir e acordar novo em folha.

A recuperação dividida em:

- Crioterapia em até 1 hora pós prova
- Terapia de contraste HOT SPA / COLD SPA após 1 hora.
- Sauna e hidratação alternada
- Relaxamento miofascial
- Massagem drenante dos membros inferiores.
- Suplementação de proteínas e carboidratos de rápida absorção



Crioterapia

Crioterapia

- A técnica consiste em mergulhar as partes do corpo mais exigidas na prova ou treino em um tanque com água e gelo, pois o frio tem efeito analgésico e diminui as dores musculares, deve ser feita logo após o exercício na temperatura de 10 °C e 15 °C.
- Ela gera uma diminuição no diâmetro dos vasos sanguíneos (vasoconstrição) causando um efeito analgésico, que contribui para diminuição das dores musculares e acelera a recuperação das pequenas lesões decorrentes do exercício.
- O recomendado é deixar o corpo mergulhado por cerca de quatro minutos, mas o atleta pode permanecer um tempo um pouco maior (uns sete a dez minutos) se a água não estiver tão gelada.
- Com isso possíveis acúmulos são quebrados e a acidez muscular excessiva volta ao normal.



SPA



Terapia Contraste(Quente/Frio) -

- A técnica de relaxamento e contraste na água é realizada com 3 repetições de imersão do corpo por 3 minutos na temperatura quente a 35 graus, seguida da imersão na água fria 1 minuto, entre 10 a 15 graus Celsius.
- Ao iniciar pela imersão em meio quente ocorre a vaso dilatação levando o sangue com mais facilidade nas extremidades.
- A temperatura da água gira em torno de 35°, e, com uma respiração ritmada, movimentos suaves e desbloqueio de pontos de tensão muscular, o indivíduo consegue chegar a um profundo estado de relaxamento.
- Quando ocorre a troca para o meio gelado, o retorno do sangue venoso ocorre de forma auxiliada pela contração muscular auxiliando na circulação.
- Ajuda na eliminação dos resíduos metabólicos (lactato, H+, etc), comparando-se a recuperação ativa (atividades aeróbias leve). Também há estímulo neural, ajudando na recuperação do sistema nervoso central.
- Tempo de duração de 6 a 10 minutos



Sauna

Sauna

- Ao terminar as terapias de imersão, nada melhor que a sauna para auxiliar na limpeza da derme, com outro processo relaxante e expande a capacidade sanguínea próximo a pele para que vc possa suar e evitar o superaquecimento.
- Dentro da sauna uma sessão de alongamento sempre bem-vinda.
- E como você está com uma quantidade limitada de sangue, há menor fluxo para os órgãos, fazendo com que os rins fabriquem EPO (ele mesmo, a substância chave para a performance). O volume plasmático também é aumentado, em seguida o volume sanguíneo "A orientação geral exige sessões de 25 a 30 minutos, em que a temperatura não exceda 70°C."
- Inicie com hidratação oral de água e água de coco alternadas ou depois da sauna. Auxiliando na reidratação.



Liberação miofascial

Liberação miofascial

- Liberação miofascial Nessa técnica você usa rolos de espumas para massagear o corpo, promovendo a liberação da fáscia, tecido que cobre os músculos. A terapia relaxa a musculatura e reduz pontos de tensão (nós) que surgem na fáscia após a atividade física intensa e geram dor.
- Além disso, estimula o fluxo sanguíneo no corpo. O método pode ser feito para diminuir desconfortos e acelerar a recuperação.



Massagem esportiva

Massagem esportiva

- Quando você faz atividade física intensa, os músculos ficam inflamados e tensos. E aí que a massagem entra, a técnica ajuda relaxar e "soltar" a musculatura, além de estimular a irrigação sanguínea na região em que é aplicada. Isso acelera a eliminação de toxinas e permite que mais nutrientes e substâncias que combatem a inflamação cheguem ao tecido afetado pelo exercício.



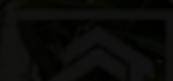
Alimentação e hidratação

Alimentação e hidratação

- Kit com :
- Água de coco, água, frutas cítricas.
- Suplemento de proteína e carboidrato
- Grãos e sementes
- Essa técnica visa repor os níveis de glicose através da ingestão de bebidas contendo doses de carboidrato e proteína, para uma re-síntese mais rápida dos estoques de glicogênio usados no exercício físico.
- A ingestão proteica também ajuda a reparar o músculo danificado. Os aminoácidos ingeridos rapidamente, duas horas após a corrida, favorecem a maior síntese proteica.
- Alimentos antioxidantes, como frutas cítricas, cereja, blueberry, cranberry, suco de tomate, legumes, nozes, grãos e sementes podem ajudar na recuperação muscular, diminuindo a inflamação e o estresse oxidativo.
- A reidratação completa pode demorar até seis horas após exercício, para repor o líquido **perdido**.



Piscina externa



Pedro

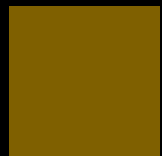
Valores

Pacote(incluso recuperação p/ 1 PAX	Gold	Silver	Bronze
Tipo de estadia	Cobertura/Garden	Apto tipo 3d	Apto 2d
Capacidade na unidade	Até 7	Até 6	Até 5
Crioterapia	x	x	x
Terapia de Contraste	x	x	x
Sauna	x	x	x
Liberção miofascial	x	x	x
Massagem relaxante esportiva	x	x	
Alimentação e Hidratação	x	x	x
Preço	1250	1050	950

Adicional para recuperação por pessoa



Gold/Silver – R\$400,00



Bronze R\$250,00







Reservas – Unna Ventura Ubatuba

- Telefone/Whats - 12 996088426
- Pagamento via PIX ou depósito
- LMA Imóveis
- Caixa ag 0798 cc 00300003367-1
- Cnpj 22.078.634/0001-08
- PIX chave cnpj



- Cristiano Lucindo
- Formação Educação física - Universidade de Taubaté (Unitau) Pós graduação graduação - fisiologia do exercício e cardiologia do esporte .
- Atualmente atua como fisiologista do exercício na prevenção, reabilitação e recovery físico