

GINÁSTICA LOCALIZADA

A ginástica localizada surgiu em meados de 1930 no Brasil, teve sua origem na Ginástica de Academia, no estado do Rio de Janeiro.

A primeira academia de ginástica surgiu em meados de 1930 que se fundamentava no método de Ginástica Analítica, com adaptações às necessidades e características do povo brasileiro.

Os primeiros professores de Ginástica de Academia no Brasil eram estrangeiros e por muito tempo a tendência nas academias sofreram influências europeias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do ballet e da dança moderna. Com o passar dos anos, os trabalhos foram adaptados de acordo com as necessidades do povo brasileiro, desenvolvendo-se métodos próprios voltados aos valores estéticos.

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual. Nos anos 60 e 70 foi a Calistenia. Nos anos 80 a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto), seguidos nos anos 90 pelo Step Training. Atualmente a Ginástica Localizada tem sua base na musculação.

A ginástica localizada é a ginástica que tem o maior número de praticantes. Esta ginástica esta associada a ginástica de academia, que atrai assim cada vez mais praticantes .

Ginástica localizada nada mais é do que série de exercícios de ginástica com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com o fim de moldá-los.

O principal objetivo da Ginástica Localizada consiste no treino da força de resistência, fortalecimento e tonificação muscular, combater a flacidez, alongar as estruturas músculo-tendinosas e melhorar a postura.

Os principais benefícios dessa atividade para a saúde são: a melhoria do funcionamento do sistema cardiovascular, a alteração da composição corporal e a prevenção das alterações metabólicas que acompanham o processo de envelhecimento.

Ao gerar massa muscular, esta ginástica leva o organismo a acelerar o metabolismo e, conseqüentemente, a consumir mais calorias, contribuindo dessa forma para reduzir a obesidade, enquanto previne a osteoporose e a artrite, doença coronária, e melhora o funcionamento gastrointestinal.

Ao nível psíquico, contribui para o equilíbrio psíquico e social dos praticantes, ao melhorar a sua autoimagem e autoestima.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LOCALIZADA

- *Aprimoramento da capacidade física;
- *Melhora da saúde;
- *Melhor disposição física;
- *Bem-estar emocional;
- *Melhora da autoestima;
- *Emagrecimento.

VANTAGENS:

- Possibilita fortalecimento muscular sem hipertrofia.
- Treina a coordenação motora.
- Proporciona grande consciência corporal.

RISCOS:

– Se praticada sem orientação, pode provocar lesões nos grupos musculares trabalhados, e também problemas de postura e nas articulações.

O esporte é indicado para pessoas todas as pessoas que desejam fortalecer sua musculatura, e pode ser adaptado, com a devida orientação, para pessoas com problemas de coluna, de joelho, etc.

Alguns princípios são fundamentais para o planejamento de uma boa aula de Ginástica Localizada:

OBJETIVOS

- Devem ser pré-determinados e devem atender as seguintes variáveis:
- Grupamentos musculares que serão solicitados
- Qualidades físicas
- Materiais utilizados com recursos
- Ritmo dos exercícios (determinado pelo batimento musical)

ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

Existem inúmeras técnicas de trabalho muscular, tais como: Agonista/Antagonista, Localizadas por Articulação, Simples ou Alternada, Mista, etc...

O número de séries e de subséries deverá estar de acordo com o que se pretende trabalhar. Se você quer uma série de força, ela deverá ter poucos repetições com maior carga.

NÚMERO DE GRUPOS MUSCULARES

Deve-se estabelecer o número de grupamentos musculares que serão trabalhados para uma melhor distribuição da carga por grupo solicitado. Normalmente trabalha-se no máximo 3 grupos por sessão, duas a três vezes por semana para cada grupamento.

NÚMERO DE SUBSÉRIES

É também fundamental a elaboração coerente do número de séries e repetições que se utilizará na aula.

ESPECIFICIDADE DOS MOVIMENTOS

Os exercícios devem ser adaptados as necessidades anatômicas do grupamento solicitado. Os exercícios mais utilizados hoje na Ginástica Localizada são os utilizados nas séries de musculação, apenas com a diferença do descanso ativo. As variações dos exercícios devem sempre obedecer a posições anatômicas específicas para evitar lesões articulares.

PRINCÍPIO DE SOBRECARGA

A musculatura deve ser adaptada aos poucos as cargas propostas, de maneira que o aumento da força e da resistência seja gradativo e não haja sobrecargas desnecessárias as articulações.

QUALIDADES FÍSICAS EMPREGADAS

Com as novas técnicas de aula influenciadas principalmente pela musculação, as qualidades físicas que podem ser desenvolvidas com a Ginástica Localizada são:

- Resistência muscular localizada
- Resistência ao lactato
- Aumento da capacidade cardiorrespiratória
- Força

- Hipertrofia muscular
- Flexibilidade

DIVISÃO DE UMA AULA DE GINÁSTICA LOCALIZADA

AQUECIMENTO

Duração de aproximadamente 10 minutos. É composto por exercícios de pré-aquecimento musculares de baixa intensidade e alongamentos.

PARTE PRINCIPAL

É a parte mais importante, onde serão trabalhados os grandes grupos musculares. Têm duração de aproximadamente entre 30 e 40 minutos e caracteriza-se pela alta intensidade e aumento significativo dos parâmetros fisiológicos. Utiliza implementos como halteres, caneleiras e barras para exercitar os grandes grupos musculares, tais como membros inferiores, membros superiores e tórax.

EXERCÍCIOS DE SOLO

São exercícios para o Abdômen, Glúteos e Adutores. São utilizadas normalmente sobrecargas como caneleiras para aumentar a intensidade do esforço e têm em média 15 a 20 minutos.

RELAXAMENTO E VOLTA À CALMA

São exercícios de alongamento de leve intensidade e baixa amplitude articular, também conhecida como parte regenerativa da aula. Têm em média 5 a 10 minutos. É uma desaceleração gradual da frequência cardíaca.

MATERIAL UTILIZADO NAS AULAS

Podem ser utilizados materiais como:

- Halteres
- Barras com anilhas
- Caneleiras
- Elásticos

- Steps
- Barras fixas e paralelas
- Colchonetes

Tipos de Ginástica Localizada

- **Gap** – O Gap é uma aula com um trabalho muscular localizado e de resistência específica para os glúteos, abdominais e pernas.
- **Super local** – Aula com trabalho muscular e resistência geral para todo o corpo, utilizando pesos de mão e outros acessórios.
- **Local Flex** – Aula dividida por duas partes, a primeira localizada, a segunda de flexibilidade.
- **Abdominais** – Aula que trabalha a musculatura do abdômen visando a melhoria da resistência, tônus muscular e a definição muscular (30 minutos).