

# Você consegue tocar seus pés?

## Veja por que essa habilidade é importante

Da BBC Mundo  
15 abril 2016



Algumas pessoas têm mais facilidade para tocar os dedos dos pés

**É possível que você não dê muita atenção a quem pergunta: você consegue tocar os dedos dos pés com as mãos?**

Também é possível que, por questões de anatomia, uma pessoa tenha mais dificuldades que outras para conseguir alcançar os dedos dos pés.

Mas culpar a natureza é uma das principais desculpas para evitar a realidade: a falta de flexibilidade do corpo.

Dois estudos recentes sobre os benefícios de poder tocar os dedos dos pés com as mãos sugerem que essa habilidade não indica apenas o grau de flexibilidade do corpo. Também mostra a flexibilidade das artérias coronárias.

Uma pesquisa de 2009 liderada por Kenta Yamamoto, da Universidade do Norte do Texas, nos Estados Unidos, concluiu que um corpo menos flexível em pessoas com mais de 40 anos indica uma maior rigidez das artérias.

Outro estudo, feito por quatro cientistas japoneses em 2015, chegou a uma conclusão parecida.

Segundo o trabalho, publicado pelo Centro Nacional para a Informação Biotecnológica dos Estados Unidos, as pessoas de meia idade podem conter de forma significativa a rigidez arterial se adotarem uma rotina de exercícios de alongamento executada durante quatro semanas.

Os dois estudos concordam que é preciso aprofundar mais o tema e esclarecem que as pessoas que não conseguem tocar os dedos dos pés com as mãos não estão em risco iminente de ter problemas no coração.

Mas o que se sabe é que encostar os pés com as mãos também ajuda a alongar os ombros, as costas e os tendões e ajuda a prevenir dores nas costas.

## Desafio



Se for muito difícil tentar alcançar os dedos do pé enquanto estiver de pé, tente se sentar

O site em inglês da BBC lançou um programa chamado *The Touch Your Toes Challenge* ("Desafio de Tocar os Dedos do Pé", em tradução livre), com uma lista de exercícios diários que podem ajudar a aumentar a flexibilidade, pouco a pouco, para qualquer pessoa, independentemente de sua capacidade de alongamento.

É importante que esses exercícios sejam constantes e que a pessoa use as mesmas técnicas recomendadas. É possível fazer os exercícios sentado se for muito difícil realizá-los em pé.

O desafio visa melhorar a flexibilidade das pernas e da parte inferior das costas até que você consiga tocar os dedos dos pés.

Os benefícios são muitos: tocar os dedos dos pés alonga a musculatura dos ombros, costas e músculos isquiotibiais ajudando a aumentar a flexibilidade e evitando dores nas costas.

O tempo necessário para alcançar o objetivo vai depender da flexibilidade inicial da pessoa. Se você começar do zero, talvez sejam necessárias oito semanas, desde que haja o compromisso de fazer os alongamentos diariamente.

E, uma vez que você passe a alcançar os dedos dos pés com facilidade, continue se alongando e praticando até conseguir colocar as palmas das mãos no chão ao lado dos pés.

## Rotina diária

### 1 - Glúteos

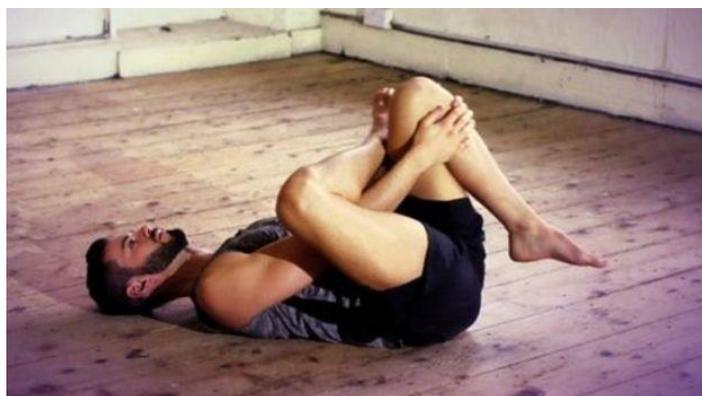


Foto: BBC

Deite de costas com os pés no chão a uma distância parecida com a de seus quadris entre eles.

Levante sua perna esquerda até que seu tornozelo esteja encostado na coxa da perna direita.

O seu joelho esquerdo precisa estar reto enquanto sua perna está dobrada - isto vai trabalhar os músculos direitos.

Levante a perna direita, a que está apoiada no chão.

Use seus braços para levantar um pouco a perna, puxando-a em sua direção.

Segure esta posição contando até 30. Você precisa conseguir sentir o alongamento na parte de trás da coxa.

Troque de perna e repita contando até 30.

## 2 - Músculos Isquiotibiais



Foto: BBC

Deite-se no chão com sua perna esquerda estendida para frente.

Levante sua perna direita de forma que ela fique reta. Tente colocá-la o mais alto possível, para chegar a um ângulo de 90 graus.

Coloque suas mãos atrás da coxa para ajudar a manter a perna reta.

Segure e conte até 30. Você vai sentir o alongamento na parte de trás da perna toda.

Troque de perna e repita o alongamento contando até 30.

## 3 - Alongamento de panturrilha



Foto: BBC

De pé, coloque as palmas de suas mãos em uma parede, com os braços esticados.

Coloque o pé esquerdo cerca de meio metro diante do pé direito.

Apoie-se contra a parede e dobre sua perna esquerda, levando-a para frente.

Mantenha sua perna direita reta e sinta o alongamento na parte de trás da perna direita.

Segure e conte até 30.

Troque de perna e repita contando até 30.

## 4 - Tente alcançar os dedos dos pés



Foto: BBC

De pé ou sentado no chão com as pernas esticadas à sua frente, levante o peito para manter suas costas retas.

Dobre o quadril e se incline para frente estendendo os braços. Importante: não curve as costas! Mantenha a coluna reta.

Sem forçar as costas ou o corpo, toque o corpo com os dedos da mão para saber até onde você consegue chegar.

Segure e conte até 30. Se for muito tempo, conte até 10 segundos e vá aumentando aos poucos.

Repita esse movimento todos os dias e você vai notar avanços a cada vez até conseguir chegar aos dedos dos pés.

### Não esqueça:



É importante que você não faça um movimento brusco quando tentar alcançar os dedos dos pés

Controle e registre seus resultados e seu progresso. A motivação varia de pessoa para pessoa mas olhar para os resultados e ver como você avançou sempre ajuda.

Caso você sinta alguma dor ou incômodo nos músculos e articulações, é melhor interromper os exercícios e esperar a dor passar.

Se a dor voltar a aparecer, consulte um preparador físico ou um médico.

E, por fim, faça esses exercícios em um local espaçoso e arejado.

Fonte:

[http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/04/160415\\_tocar\\_pes\\_exercicios\\_flexibilidade\\_fn](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/04/160415_tocar_pes_exercicios_flexibilidade_fn)