



Palavra do mestre

Jornal Capoearte

Ano IX – Outubro – 2012

Meu joelho, ai meu joelho

Contra mestre De Paula



O joelho é a articulação que dá sustento ao nosso peso corporal, quando estamos de pé, fazendo dele um ponto frequente de lesões e desgastes que acontecem no dia a dia do capoeirista e se não tiver o devido cuidado podem provocar lesões maiores.

É uma articulação requisitada para se deslocar e fazer outros movimentos exigidos na Capoeira.

Sempre digo: Nascemos com estrutura para locomover com quatro apoios, inventamos de ser bípedes, ai vamos ao exemplo, uma pessoa de oitenta quilos, teria distribuídos vinte quilos em cada membro, quando passamos a andar somente com dois, passou a ser exigido quarenta quilos em cada membro, ainda tem capoeirista que aumenta sua massa muscular, sobrecarregando ainda mais as articulações.

Treinamentos errados ou sem um breve fortalecimento muscular, movimentações com rotações, frenagem brusca de movimentos a tal 'finta' levam em geral a um desgaste articular precoce.

A geração dos saltos, hoje sofre com os joelhos, muitas vezes com as luxações ou outras lesões no joelho.

Prevenindo lesões: Fazer os exercícios e treinar corretamente, trabalhar o equilíbrio, a consciência corporal e a resistência é o conselho para evitar entorses e traumas nos joelhos.