



## PREVENÇÃO DE LESÕES NOS ESPORTES NA NEVE

O número de praticantes dos esportes de neve (esqui, snowboard e crosscountry), vem crescendo e ganhando adeptos por todo o Brasil.

No inverno as estações de esqui Chilenas e Argentinas são pontos de parada para muitos praticantes destes esportes. No verão, muitos brasileiros escolhem as estações do Hemisfério Norte (EUA, Canadá e Europa) em busca de neve e pistas de esqui.

Lesões traumáticas diretas ou indiretas são muito comuns nos esportes na neve, dentre elas podemos citar: lesões articulares ou fraturas de joelho, punho, mão e ombro.

Recreacional, amador ou profissional, o praticante deve possuir qualidades físicas importantes à prática esportiva, o que diminui as chances de lesão e resulta em melhora do rendimento durante a temporada.

O preparo físico para estes esportes deve ser rigoroso e iniciado meses antes da prática, incluindo treinos de força, flexibilidade, equilíbrio sensório motor e resistência cardiorespiratória.

O setor de propriocepção do Instituto Cohen dispõe de um programa específico de prevenção de lesões nos esportes de neve, onde os praticantes realizam treinamentos funcionais em equipamentos que reproduzem o gesto esportivo, mantendo as posições adequadas e a musculatura o mais reativa possível, a fim de estabilizar as articulações prevenindo lesões, melhorando a força e a capacidade física.

*Marque sua sessão!*

Call Center: (11) 3093 9000

Informações: [www.institutocohen.com.br](http://www.institutocohen.com.br)

