ALONGAMENTOS

Os alongamentos são exercícios que promovem a extensão dos grandes e pequenos músculos do corpo.

Os objetivos são inúmeros como: pré aquecimento para um exercício ou atividade física mais intensa, melhora a postura, aumenta a flexibilidade dando maior desenvoltura ao movimentos, previne lesões (até certo grau) como distensões ou caimbras

Cada exercício deve ser realizado por 30 segundos para cada um dos hemisférios do corpo (direito e esquerdo).

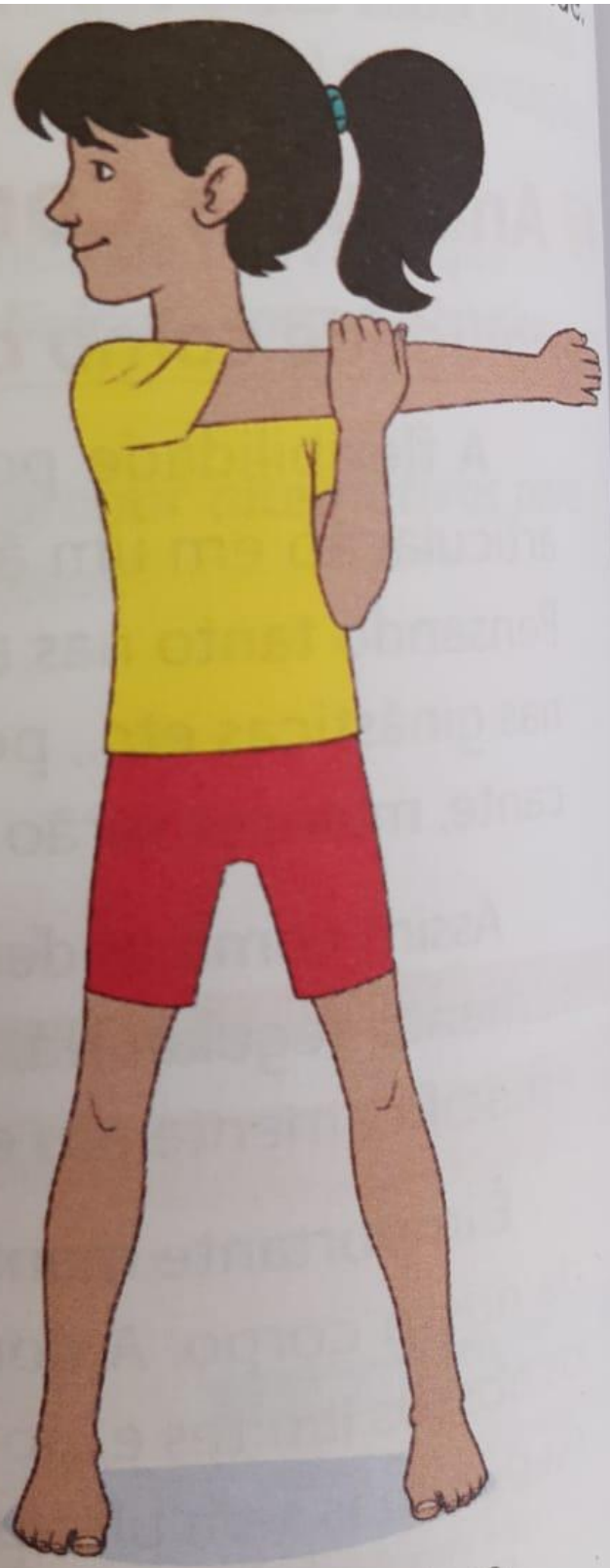
Atenção para a respiração: primeiro inspira (absorve o ar) e relaxa; depois, expira (solta o ar) e alonga.

Obs: pode ser executado no colchonete ou tapete.

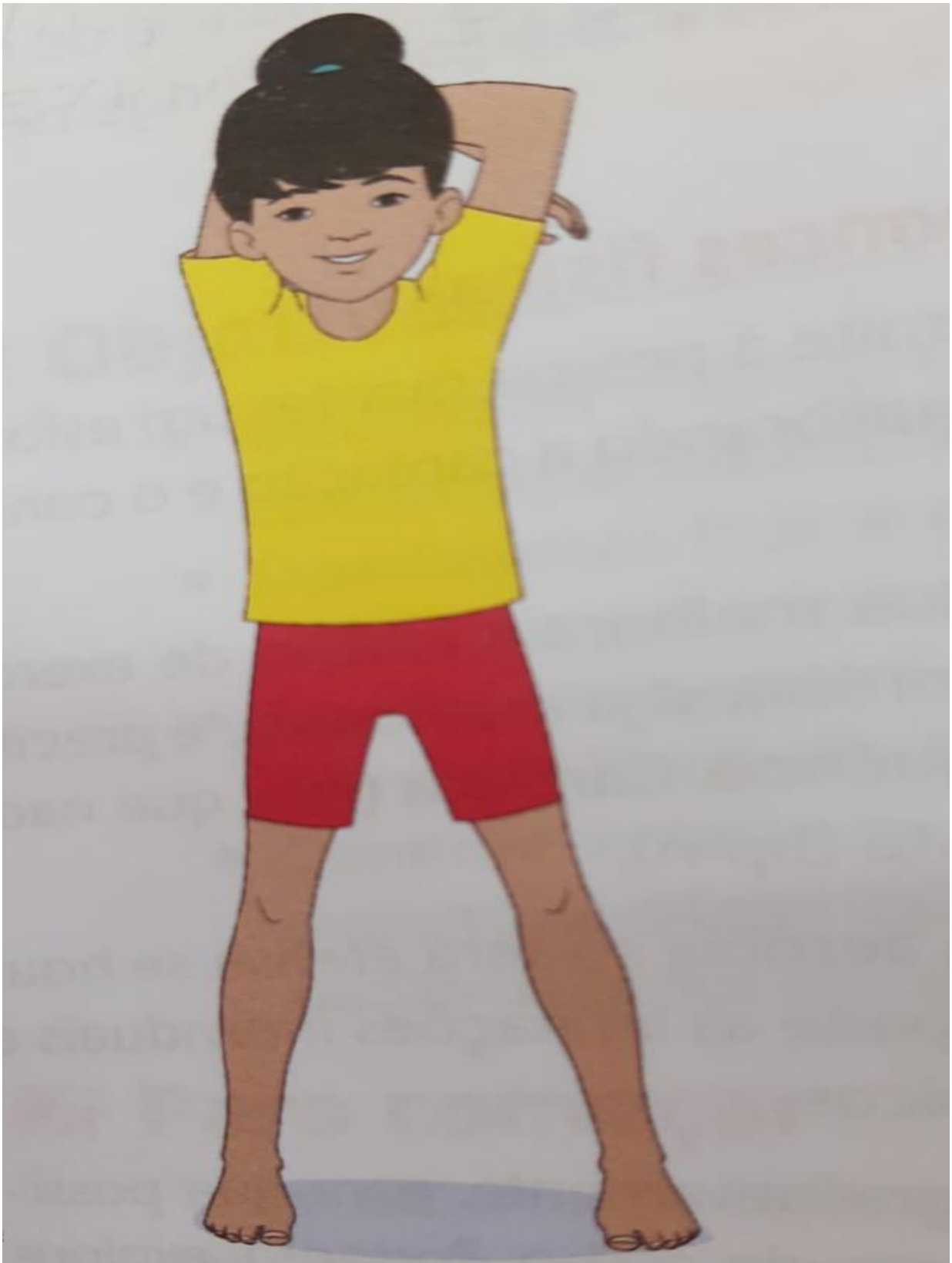
Após executar os alongamentos responda;

1- Como se sentiu após os alongamentos?

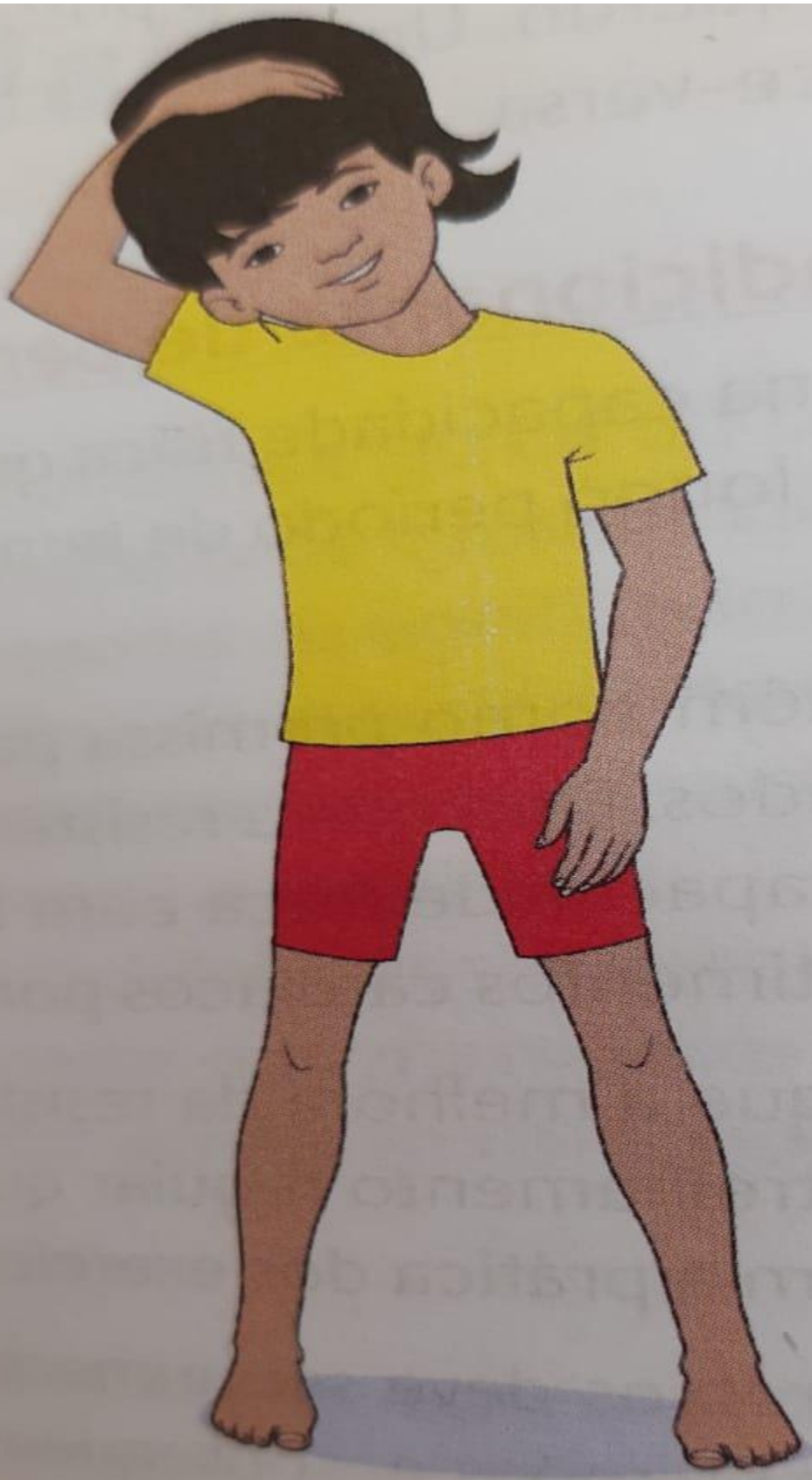
2- Em qual parte do corpo sentiu maior diferença?



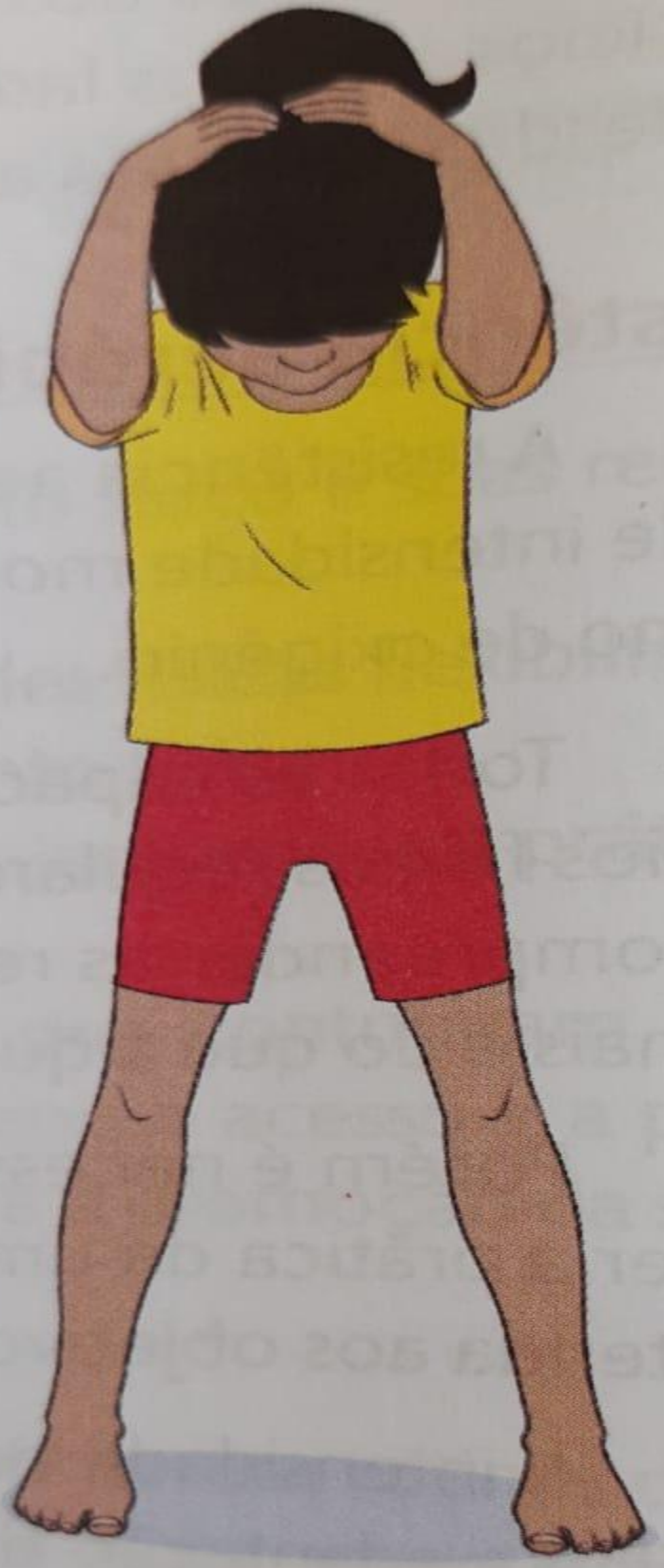
Com as pernas afastadas e paralelas, pressione o cotovelo em direção ao peito.



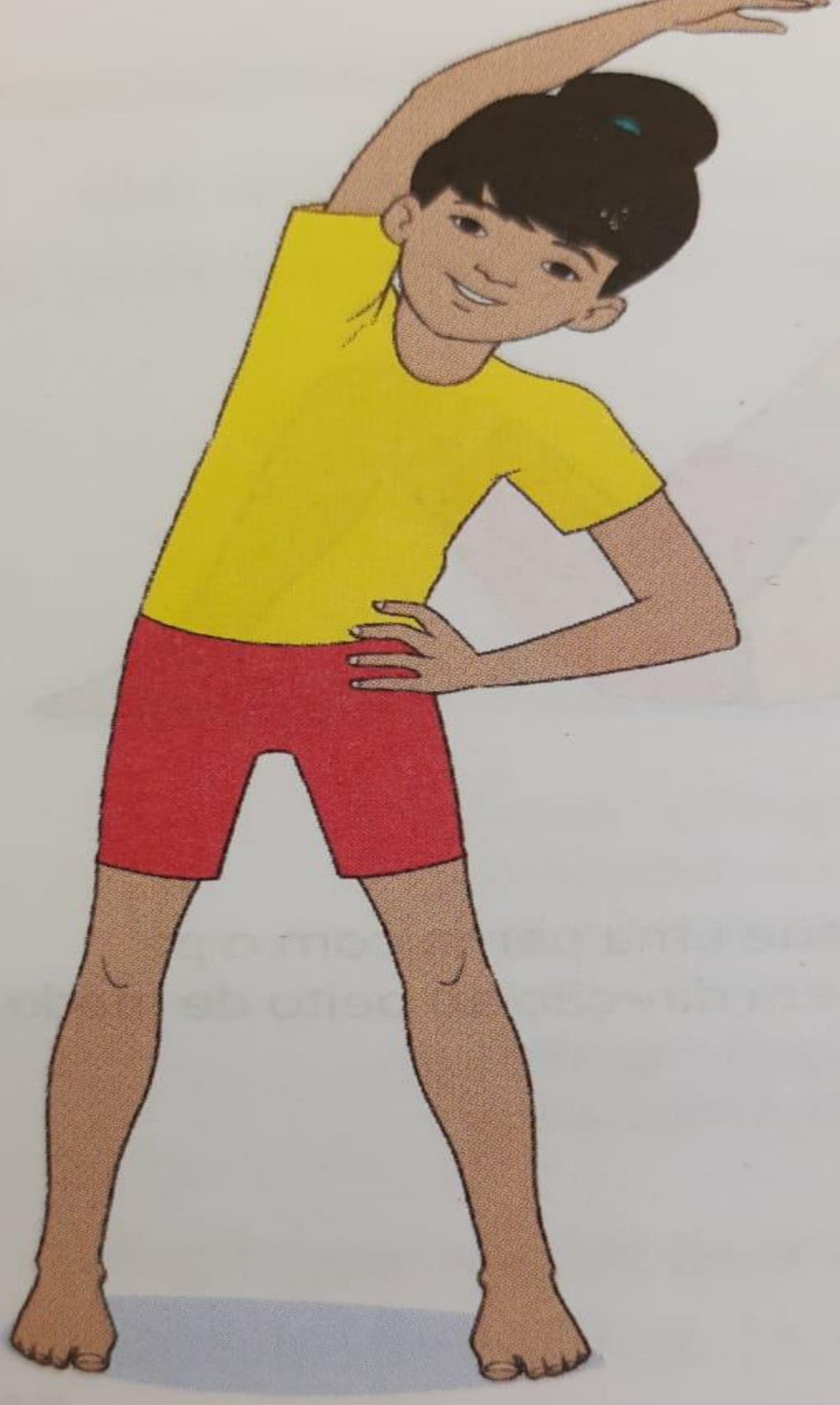
Coloque o braço flexionado atrás da cabeça e, com a outra mão apoiada no cotovelo, puxe-o para o outro lado.



Puxe a cabeça com a mão fazendo nela uma leve pressão.

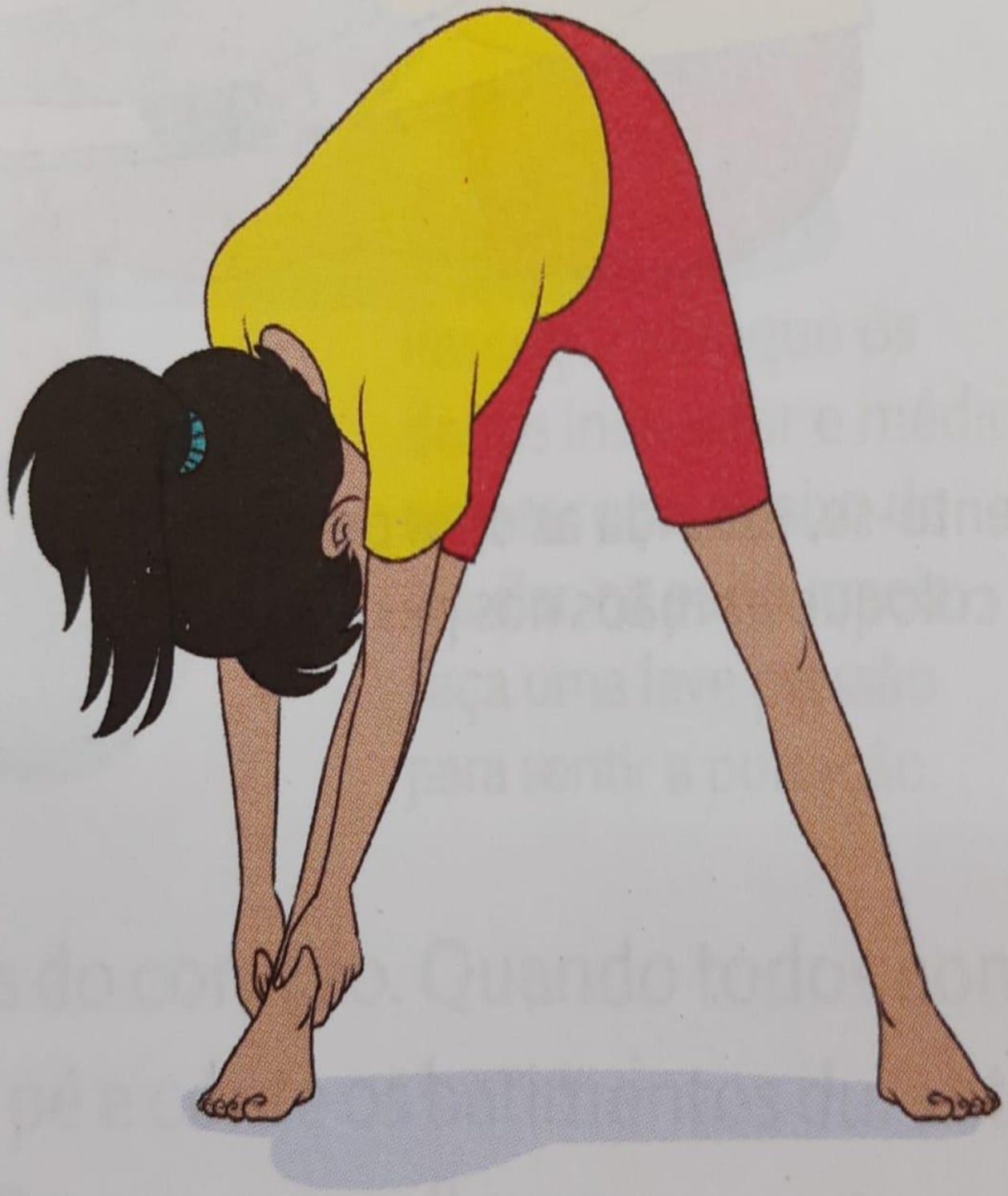


Apoie as duas mãos atrás da cabeça fazendo nela uma leve pressão ao mesmo tempo que olha para os pés.

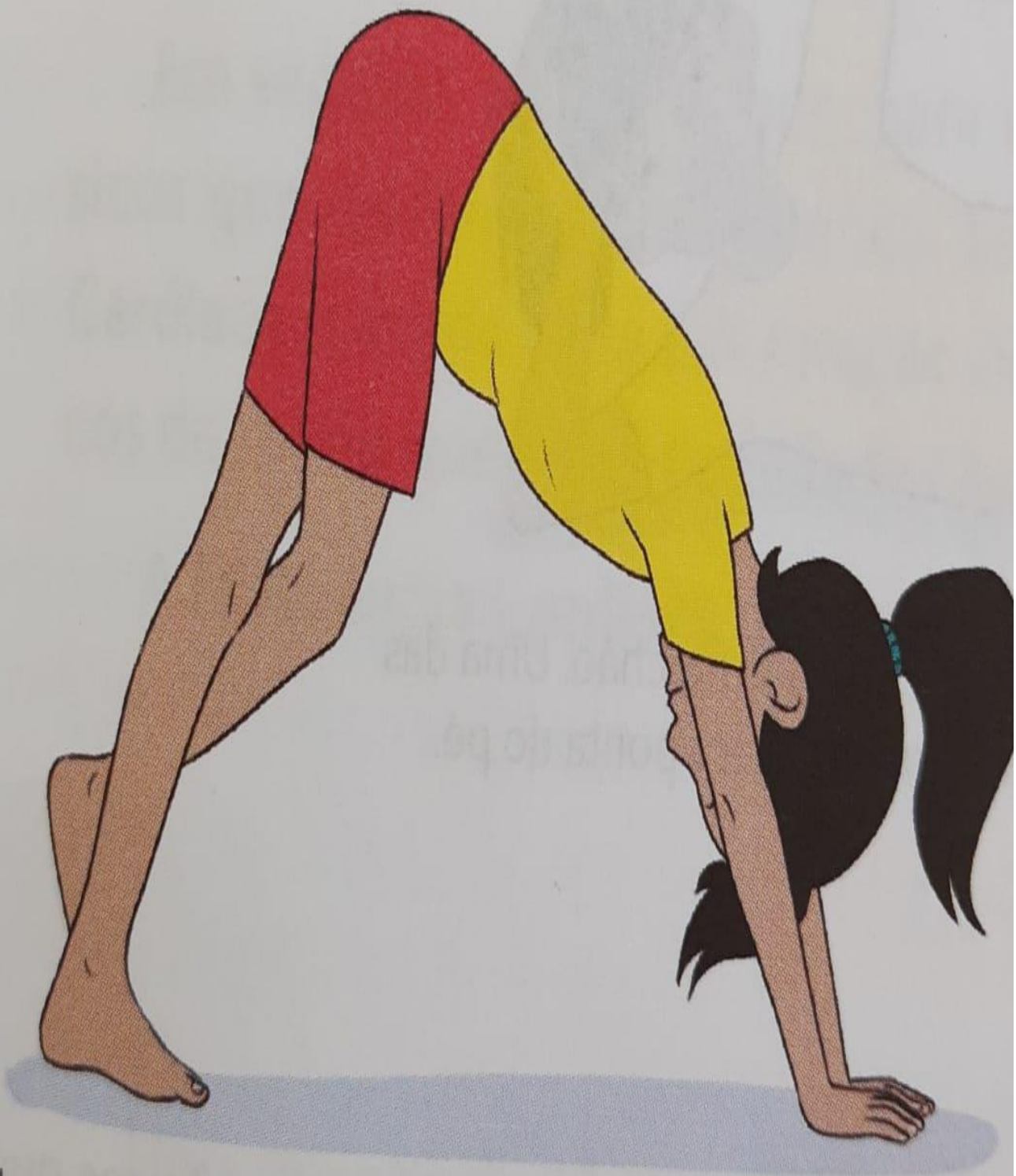


Com uma das mãos na cintura, incline o corpo para o lado estendendo o braço.

Com o corpo ereto, segure um dos pés até encostá-lo no glúteo.



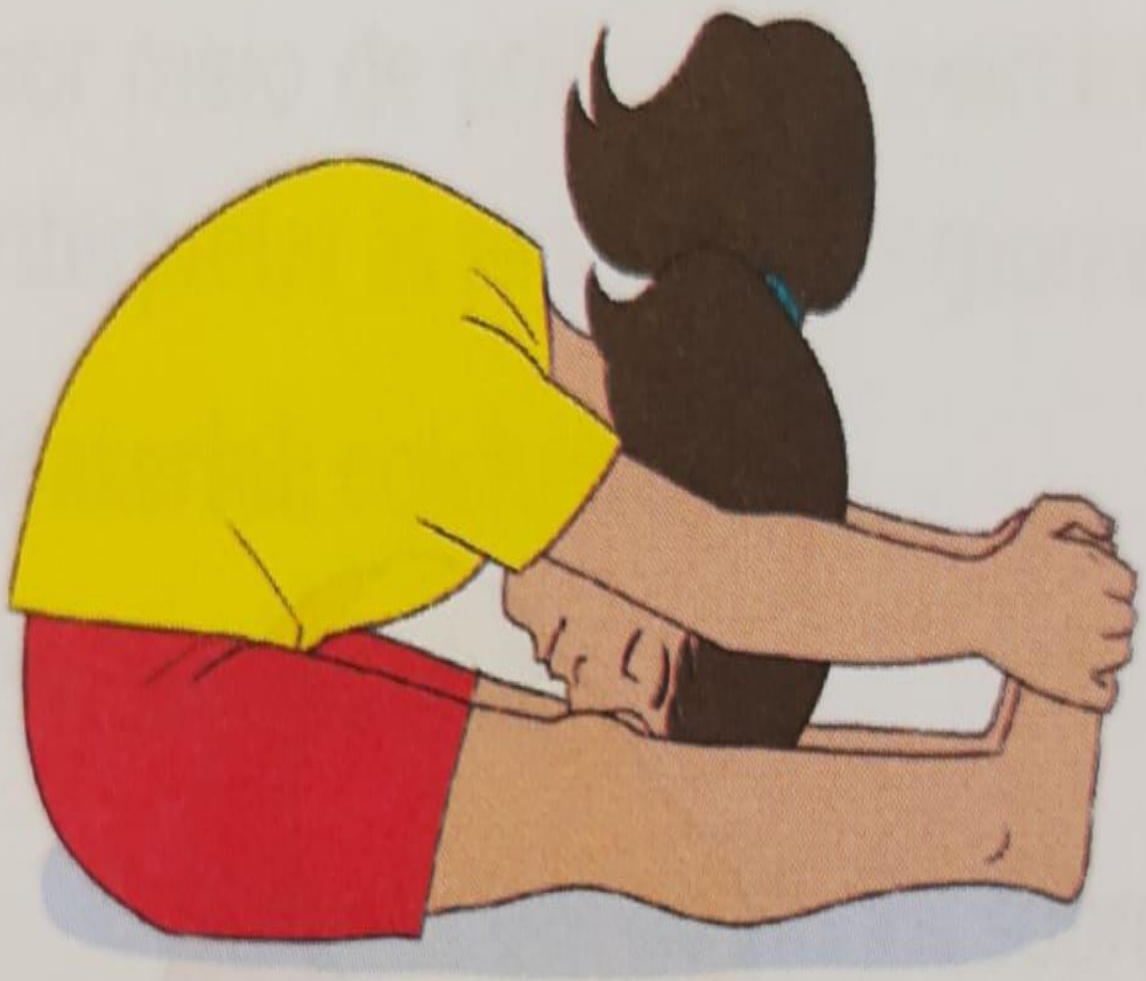
Afaste e estenda as pernas flexionando o tronco e colocando as mãos em um dos pés.



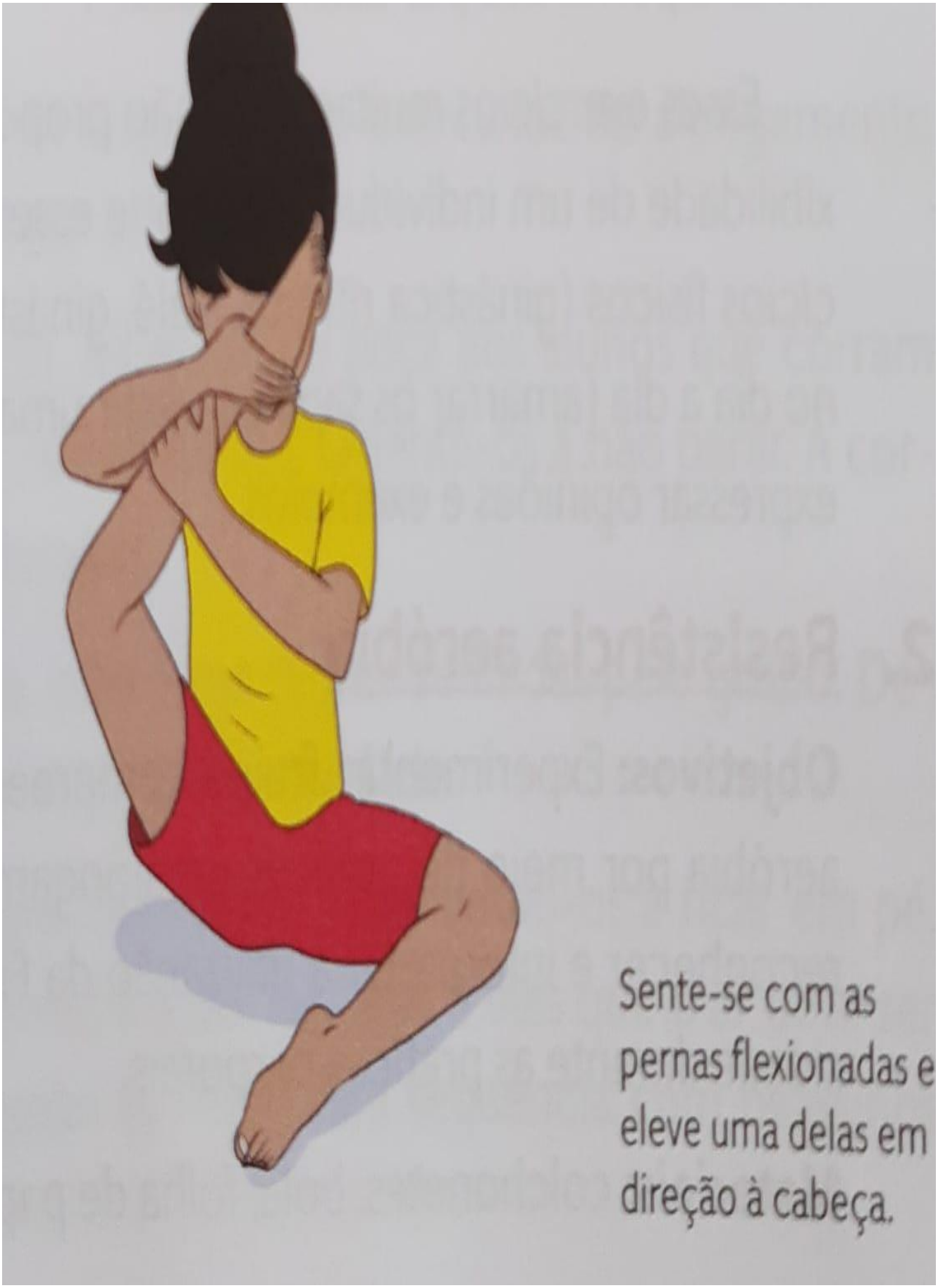
Coloque as mãos no chão e cruze uma perna na frente da perna de apoio, que deve estar estendida.

Apoie uma perna flexionada para a frente em um ângulo de 90° e estenda a outra para trás. Apoie as mãos no chão.

Sente-se, flexione uma perna sobre a que estiver estendida e gire o tronco para o lado da perna flexionada.

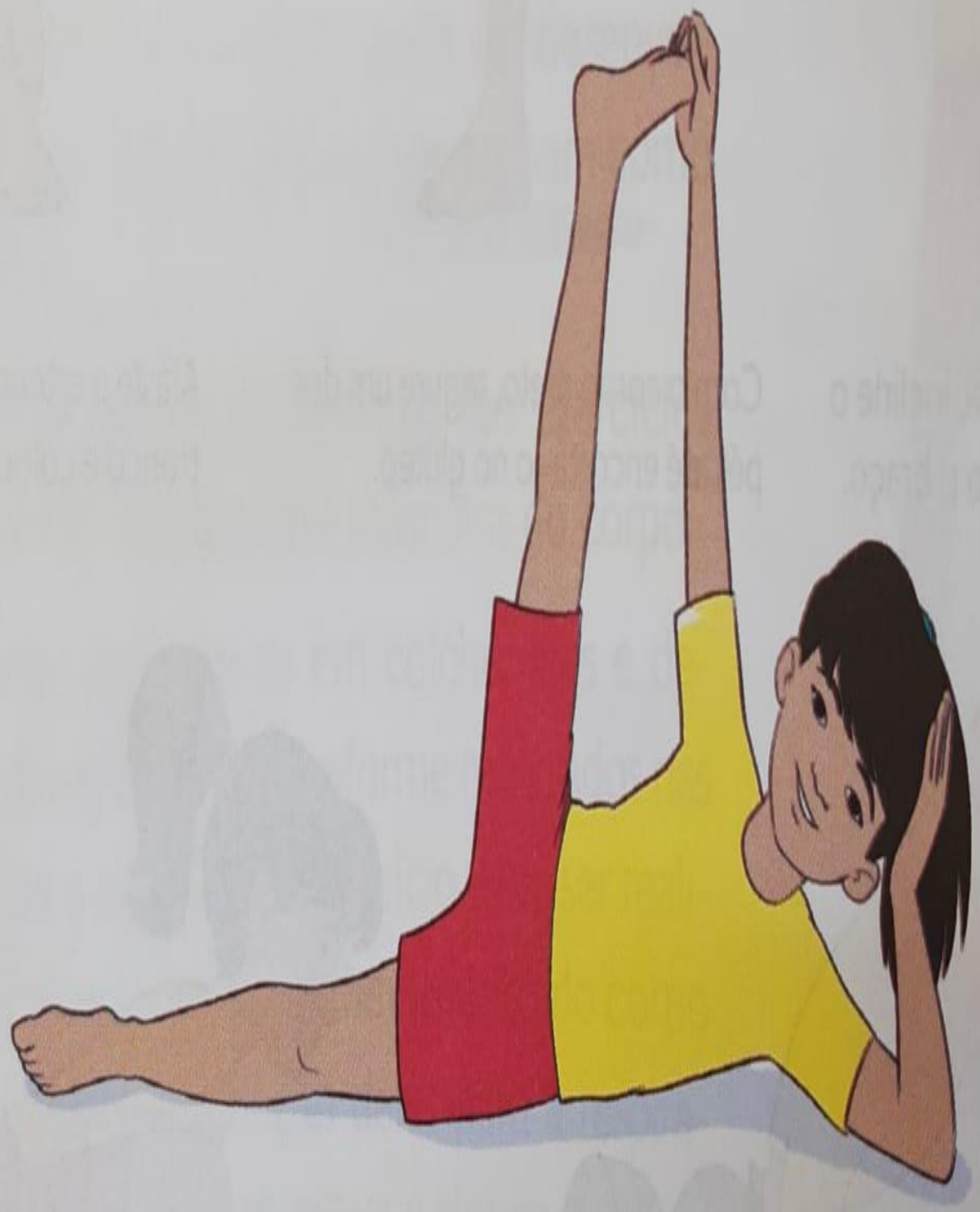


Sente-se, estenda as duas pernas
e coloque as mãos nos pés.



Sente-se com as pernas flexionadas e eleve uma delas em direção à cabeça.

Deite-se em decúbito dorsal, flexione uma perna com o pé apoiado no chão e segure a outra em direção ao peito de modo que ela fique estendida.



Deite-se de lado com uma das pernas estendida e apoiada no chão. Uma das mãos apoia a cabeça e a outra eleva uma das pernas e toca a ponta do pé.