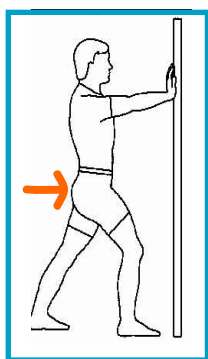


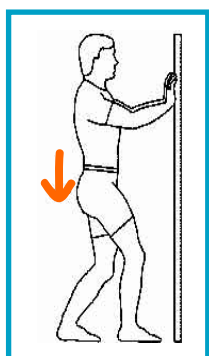
ALONGAMENTOS

Seguidamente iremos apresentar alguns exercícios de alongamentos que deverão ser realizados no decorrer do aquecimento e no final do treino.

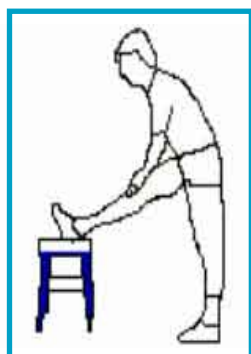
Qualquer um dos exercícios deverá ter a duração mínima de 40 segundos.



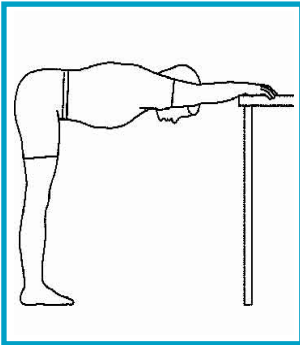
- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás e com os dois calcanhares no chão e os dois pés direitos. Mantenha a perna de trás esticada e a da frente ligeiramente flectida;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna (Gémeos);



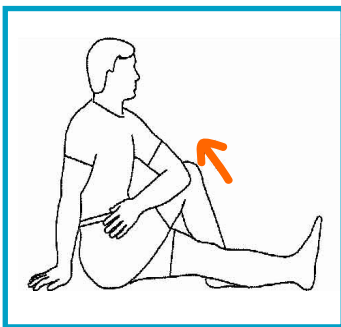
- De pé de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás com os calcanhares no chão e o joelho flectido, colocando o peso na perna de trás;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior e inferior da perna (Tendão de Aquiles);



- Coloque uma perna em cima de um banco com o joelho esticado e puxando a ponta do pé para cima e para dentro. A perna que fica no chão deverá ficar também esticada e com a anca rodada na direcção da outra perna. Se lhe for confortável deverá ainda flectir um pouco na bacia mantendo as costas direita;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da coxa (Isquiotibiais);



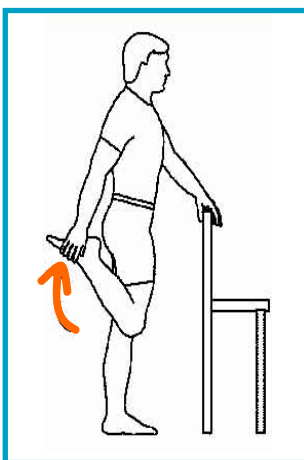
- Com as pernas juntas e esticadas, apoie os braços numa estrutura e dobre-se à frente o máximo que conseguir;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna e coxa (Gêmeos e Isquiotibiais);



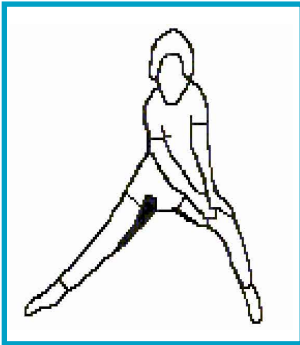
- Sentado no chão com as costas direitas, cruze uma perna sobre a outra e com o cotovelo do lado contrário puxe o joelho para dentro. O pé da perna que fica dobrada deverá ficar apoiado no chão e direito, a outra perna deverá permanecer esticada e com o pé a apontar para cima;

- Repita com a outra perna;

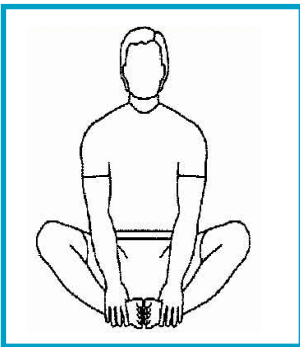
- Deverá sentir o alongamento na face externa da coxa (Abdutores);



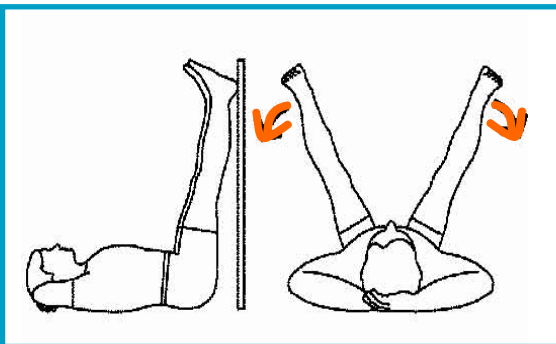
- Apoioando-se numa estrutura agarre um dos pés com o braço do mesmo lado e dobre o seu joelho ao máximo, mantendo as costas direitas, o joelho para trás e junto ao outro;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face anterior da coxa (Quadríceps);



- Com as pernas afastadas e as costas direitas, promova uma pequena flexão de um dos joelhos e mantenha a outra perna esticada;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face interna da coxa (Adutores);



- Sentado com as costas direitas, junte as plantas dos pés e aproxime os mesmos da bacia, depois deixe os joelhos caírem;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna (Gêmeos);



- Deite-se de barriga para cima com as pernas na parede, mantendo as costas no chão (deverá ficar mais ou menos próximo da parede de maneira a que as suas costas fiquem apoiadas no chão) afaste as pernas uma da outra com os joelhos esticados;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior e interna da coxa (Isquiotibiais e Adutores);