ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

- Os exercícios de alongamento e flexibilidade devem ser praticados diariamente.

-Podemos fazê-los em qualquer espaço pequeno, até mesmo na cama.

-Principalmente ao acordar, pois estaremos preparando o nosso corpo para as atividades diárias

Vamos começar?

EXERCÍCIO Nº1

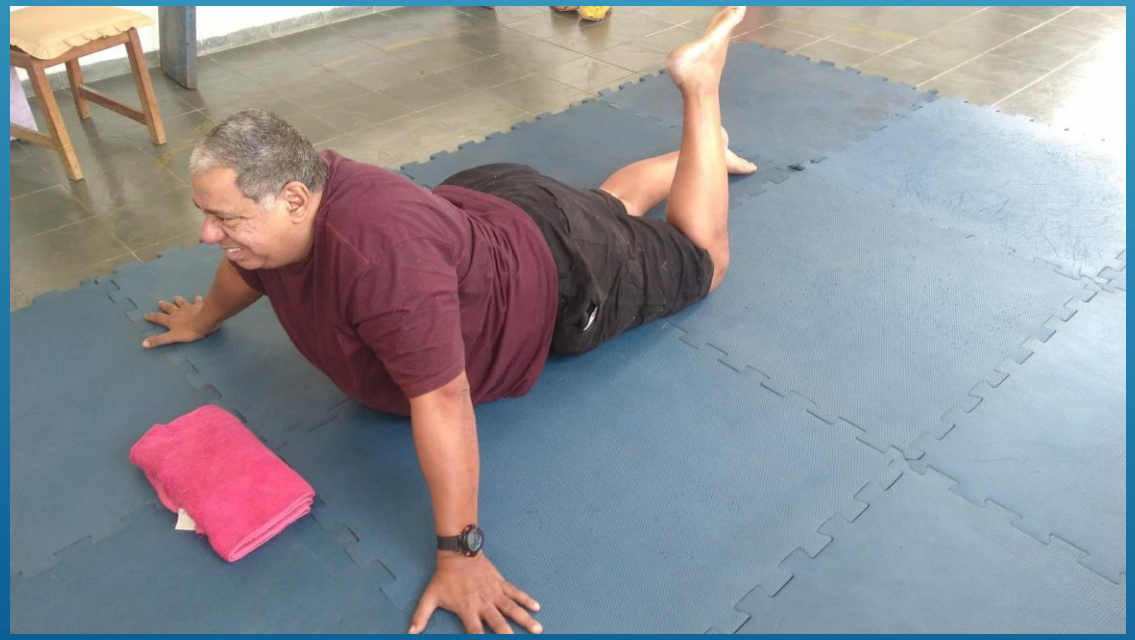
1-Deitado com a barriga para baixo(decúbito ventral) apoie os cotovelos no chão.

2- Flexione o joelho esquerdo até onde conseguir por 10seg.

3- Agora faça a mesma coisa com o joelho direito.

EXERCÍCIO Nº2

1 – Partindo da mesma posição que o exercício anterior, eleve o tronco com o rosto voltado para frente e os braços estendidos respeitando o limite do seu corpo.



2 – Sem sair da posição anterior, flexione o joelho esquerdo elevando o calcanhar e permaneça na mesma posição por 10 segundos.

3 – Respeitando a lateralidade, devemos repetir o procedimento com a perna direita e a mesma duração (10seg.)

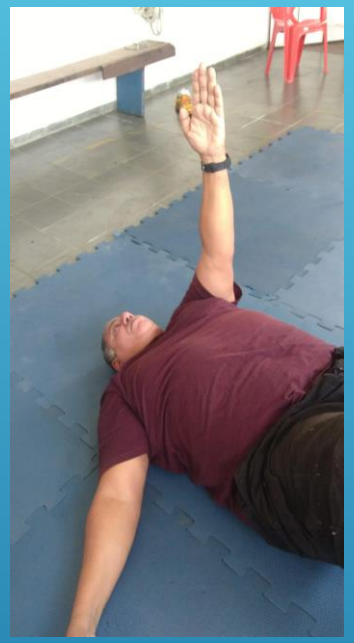
4 – Agora que vocês já estão craques, aproveitem e façam com as duas pernas simultaneamente por (10seg.)

EXERCÍCIO Nº3

1 – Deitado de costas (DECUBITO DORSAL), deve flexionar o pescoço com as pontas dos dedos da mão direita tentando encostar a orelha direita no ombro. Mas lembre de respeitar o seu limite permanecendo na posição por (10seg.).

2 – Retorne para a posição inicial e repita os passos com a outra mão, flexionando o pescoço para o outro lado e permanecendo na posição pelo mesmo tempo.

EXERCÍCIO Nº4



1- Ainda na mesma posição inicial eleve o braço esquerdo estendido em direção do teto.

2 – Depois cruzamos o braço em relação ao tronco.

3 – Agora com o braço direito você puxa o cotovelo esquerdo em direção do peito(tórax) por 10 segundos.

4 - Repita o mesmo procedimento com o outro braço.

EXERCÍCIO Nº 5

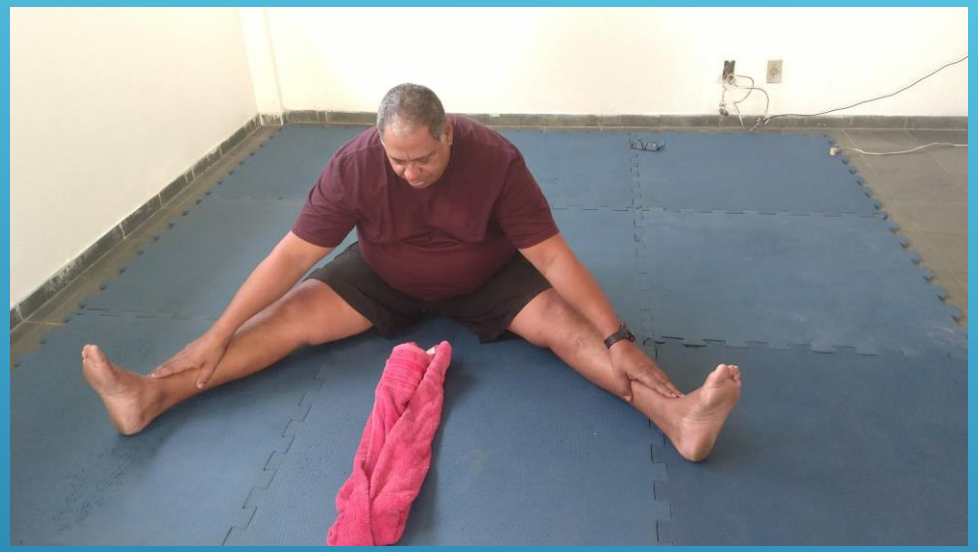
1 – Com o joelho esquerdo flexionado e a planta do pé no chão, vamos cruzar a perna direita sobre a esquerda.

2 – Agora vire o quadril para o lado esquerdo tocando o pé direito no chão.

3 – Em seguida repita o mesmo procedimento com a perna esquerda para o outro lado

4 – Se você tiver encontrando dificuldades, poderá fazer o exercício com o auxílio de uma toalha como mostra na figura ao lado.

EXERCÍCIO Nº 6



1 – Sentado com as pernas afastadas, devemos apoiar as mãos sobre os joelhos flexionando o tronco para frente tentando levar as mãos em direção dos pés, sustentando a posição por alguns instantes.

2 – Se conseguir tocar os pés, puxe-os para trás com as pontas dos dedos forçando ainda mais a flexão do tronco para frente.
Tente ficar na posição pelos mesmos (10seg.)

EXERCÍCIO Nº 7

1 – Esse exercício é semelhante ao anterior porém as duas mãos e o tronco são direcionados para o lado direito.

2 – Em seguida devemos repetir todos os passos para o lado esquerdo como mostra a figura ao lado.

3 – Lembrando que todos os movimentos serão executados lentamente respeitando o limite de cada um.

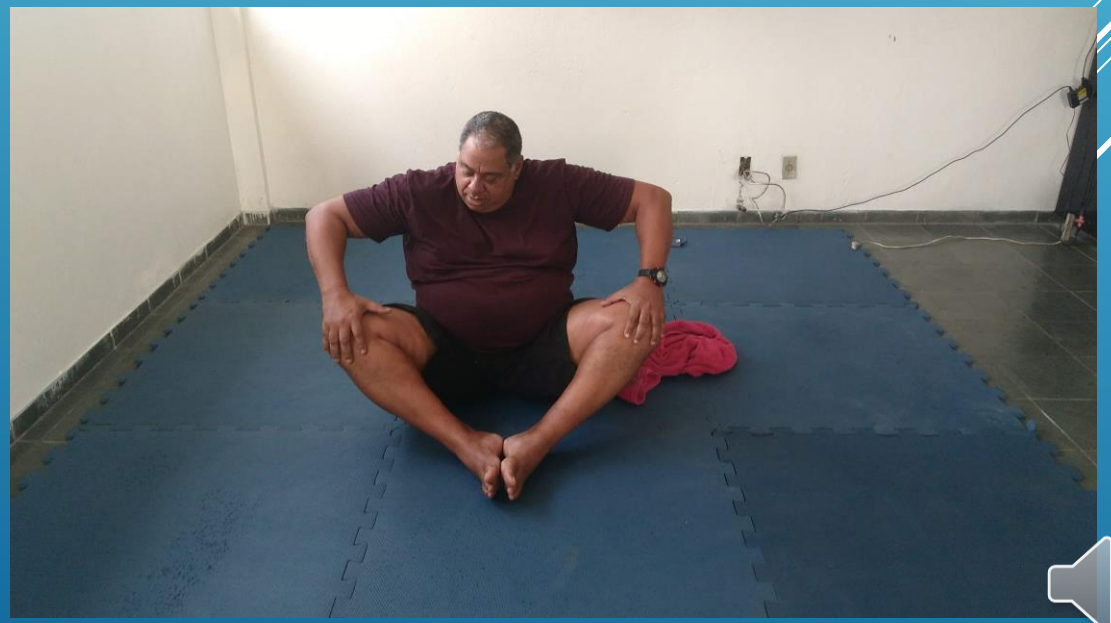
A IMPORTÂNCIA DA TOALHA

Como podem perceber, nessas figuras estaremos utilizando a toalha para facilitar a execução dos movimentos.
Assim caso tenha dificuldades ela servirá de apoio e vos dará segurança.

EXERCÍCIO Nº 8

Por fim a posição mais esperada por todos;
A “borboletinha”.
Sempre com os pés voltados um para o outro.
As mãos nos tornozelos ou nos pés.
Podemos manter a posição e fazer movimentos alternados com os joelhos para cima e para baixo.

Para finalizar devemos forçar os joelhos para baixo com o auxílio das mãos mantendo-os na posição limite por (10 seg.)



Acho que agora já estamos preparados para iniciar o nossas atividades cotidianas com o corpo em dia.

Podemos também executar esses movimentos antes de dormir, é muito bom para relaxar.

Fica a dica para vocês, devemos nos exercitar diariamente.
Devemos ficar em casa, porém não podemos ficar parados.

Espero que tenham gostado.
Até a semana que vem!

AQUELE ABRAÇO !!!!

Prof. Rogério Fonseca