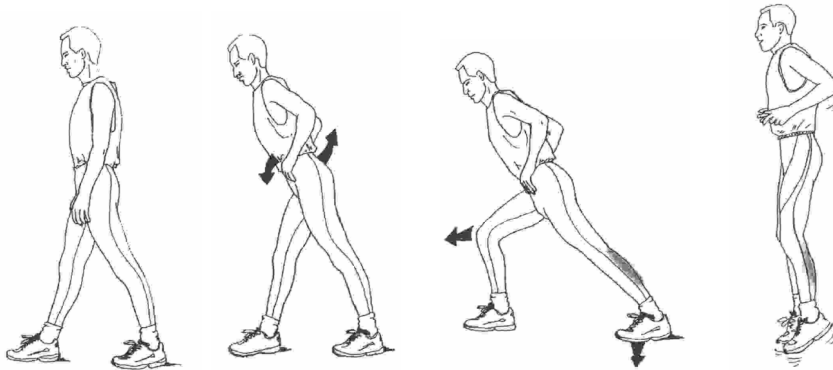


## ALONGAMENTOS

### Triceps sural :



Primeiro :

Inicia-se alongamento dinâmico com uma das pernas a frente, mantendo a postura da coluna vertebral numa postura constantemente correta, realizando uma flexão do joelho que se encontra a frente. E uma extensão da perna contrária. Duração de 8 segundos. Realizar este movimento 2 vezes cada perna.

Após alongamento estático a frente, deve realizar saltitos, afim de relaxamento e vascularização. Duração de 8 segundos e 2 repetições.

Sempre dar muita atenção a postura correta da coluna vertebral, evitando sobrecargas nesta.

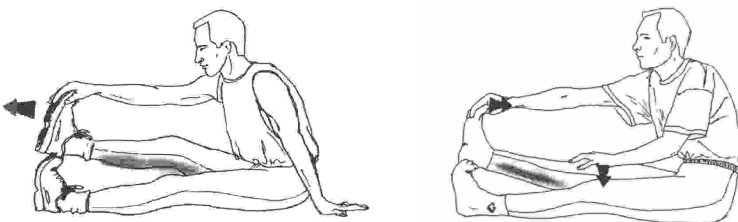
### Ombros e peitorais :



Alongamento dos grupos musculares do peitoral e ombro. com as mãos na região occipital da cabeça. Realizar a aproximação dos cotovelos. Afim de alongar a musculatura do peitoral. Duração de 8 segundos e 2 séries.

Alongamento dinâmico através de rotações dos braços em círculos. Com movimentos regulares e de amplitude.

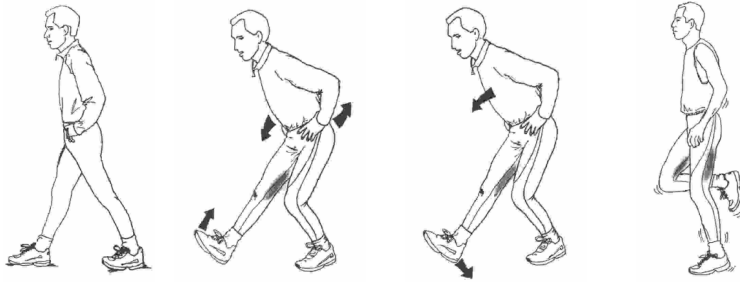
### Triceps sural :



Inicialmente segura coma mão na ponta do pé, mesmo se tiver dificuldades, e realiza a extensão total da perna. Afim de realizar a maior amplitude. Com a mão contrária esta pode auxiliar na extensão do joelho, forçando para baixo.

Duração de 8 a 10 segundos, com 3 repetições de cada membro. Intervalo de 15 segundos.

#### 🕒 Isquio Tibiais :



Perna com afastamento a frente, flexiona a perna posterior e estende a perna anterior com o máximo de flexão plantar. Mantendo a postura da coluna vertebral na postura correta. Com uma leve flexão do tronco a frente. Duração de 8 segundos e 3 repetições.

Após este, deve-se realizar saltitos com elevação do joelho. Duração de 8 saltitos com 3 séries. Intervalo de 15 segundos

#### 🕒 Flexores comuns dos Dedos



Com a extensão total do braço e antebraço, deve-se fletir com auxílio da mão contrária todos os dedos. Observe que no primeiro desenho o polegar não está sendo alongado, está errado, deve-se alongar o polegar juntamente com os demais dedos. Duração de 8 segundos e 3 séries. Intervalo de 15 segundos. O segundo desenho mostra o mesmo exercício com visão posterior. Lembrar da importância da postura da coluna vertebral.

#### 🕒 Antebraço



Realizar a extensão da articulação do cotovelo, e com auxílio da mão contrária, deve-se fletir o punho, semelhante ao alongamento dos flexores comuns dos dedos. E segurando a mão que esta sendo alongada, deve realizar uma pequena rotação externa do antebraço. Duração de 8 segundos e 3 séries. Intervalo de 15 segundos.

#### 🕒 Trícipes:

Realizar a flexão lateral do ombro, posteriormente ao corpo. Com auxílio da outra mão realizar o alongamento do tríceps e peitoral maior. Duração de 8 segundos e 3 séries, com intervalo de 15 segundos.

#### 🕒 Abdominal

Em decubito ventral, realizar a extensão dos braços, forçando uma hiperlordose. Afim de alongar a musculatura do abdomen. Duração de 8 segundos e 3 séries, com intervalo de 15 segundos. Após cada série realizar a extensão dos braços a frente de joelho e sentado sobre os calcanhares.

#### 🕒 Abdominais oblíquos

Sentado com as pernas cruzadas ou estendidas realizar a rotação do tronco com o auxílio dos braços. Duração de 8 segundos e 3 séries, com intervalo de 15 segundos. Após cada série realizar a extensão dos braços a frente de joelho e sentado sobre os calcanhares.