

ROTINA COMPLETA DE ALONGAMENTOS.

01



02



01 - Corpo girando para o lado

02 - Glúteo

03 - Levantar a perna

03



04



04 - Mão no pé

05 - Borboletinha

06 - Em pé - frente da coxa

07 - Pescoço e cabeça para o lado

05



06



09



08



07



10



11



08 - Braço na frente do corpo (deltóide)

09 - Cotovelo atrás da cabeça (tríceps)

10 - Cotovelo atrás da cabeça inclinando o corpo para o lado, puxando pelo cotovelo

11 - Dedos entrelaçados na nuca abrindo os cotovelos



ALONGAMENTO

Esse alongamento deve ser feito sempre depois do treino. Segure contando até 10 ou até 15 em cada posição, tentando relaxar a postura, mas mantendo a tensão constante, sem forçar, brigando para manter a postura e deixando o músculo alongar e relaxar.

1- Corpo girado de lado

Deite no colchonete ou tapete, dobre o joelho e gire o corpo, com a perna dobrada para o lado e o braço do mesmo lado fica esticado. Relaxe os ombros, apoie a cabeça e coloque a mão oposta sobre o joelho dobrado para pesar e alongar - você vai sentir alongar a região do quadril e da lombar. É importante que o quadril fique no chão, não deixe que o corpo gire.

2- Glúteo

Parece o exercício anterior, mas nesse você está com o joelho dobrado e as costas bem apoiadas no chão. É importante também deixar o ombro apoiado, a cabeça relaxada e o pescoço relaxado. Cruze a perna por cima e apoie as duas mãos no joelho, trazendo esse joelho no sentido do ombro do outro lado. O joelho é que vai lá no ombro, não o ombro que vai no sentido do joelho. E deixe os dois lados do quadril apoiados no chão.

3- Levantar a perna

Aquela mesma postura, ombro apoiado no chão, relaxe o pescoço, apoie a cabeça, deixe os joelhos dobrados e a outra perna esticada. É bom usar uma corda, toalha ou elástico, como eu uso na foto. Deixe o joelho esticado e vá levantando a perna. Mantenha pescoço e ombros apoiados no chão. Não importa a altura do movimento, o quanto levanta a perna, mas deixe a perna esticadinha, puxe a ponta do pé no sentido do joelho que está esticado, deixe o quadril bem apoiado no chão, levante o que conseguir e segure, respirando e relaxando. O alongamento sempre tem que ser relaxante, sem tensão, sem estresse.

4- Mão no pé

Deixe os dois joelhos esticados, a ponta do pé vindo no sentido do seu corpo e tente encostar as mãos nos pés. Fique parado e mantenha a respiração constante, porque a tendência é ficar balançando ou empurrando. Joelho esticado, mantenha essa posição. Sem tensão, sem estresse, sem fazer careta.

5- Borboletinha

Encoste a sola do pé uma na outra, deixe o joelho cair, relaxe o joelho - você vai sentir a região da virilha - e aí leve o queixo em direção ao peito, como se fosse encostar o queixo no peito mesmo e como se fosse encostar a testa no pé. Sem balançar, segure, sem fazer careta, respirando naturalmente.

6- Em pé - frente da coxa

Deixe o joelho que está apoiado no chão um pouco dobrado, segure o pé da outra perna com a mão do mesmo lado do pé e deixe alongar a frente da coxa. Lembre-se de abrir bem os ombros, levantar a postura e deixar a barriga dura para ficar com o corpo bem alinhado - você vai sentir alongar a frente da coxa.

7- Pescoço e cabeça para o lado

Dobre os joelhos - porque é uma postura em pé, então deixe o joelho um pouquinho dobrado, pra não ficar travado daquele jeito. Mais importante do que puxar a cabeça pro lado é deixar o ombro abaixado. Segure e mantenha a postura relaxando. Faça de um lado, depois do outro, daquele jeito: contando até 10, até 15, sem fazer careta, relaxando.

8- Braço na frente do corpo (deltóide)

Braço na frente do corpo, postura em pé do mesmo jeito: dobre o joelho um pouquinho, abracem os ombros, levante a postura, deixe o abdômen ativado, barriga dura, postura elegante. Passe o braço na frente, com a outra mão ajudando a trazer o braço em direção ao seu corpo - Você vai sentir alongar a região do ombro e a parte da frente do braço.

9- Cotovelo atrás da cabeça (tríceps)

Cotovelo atrás da cabeça, aquela mesma postura em pé, dobre o joelho um pouquinho, levante bem a postura, deixe os ombros abertos, passe o cotovelo atrás da cabeça. Sem fazer careta nem ficar forçando, puxe o cotovelo com a mão, deixe a postura retinha - você vai sentir alongar a lateral do corpo e o braço, sem tensão, sem fazer careta, sem ficar forçando, sempre segurando e mantendo a postura.

10- Cotovelo atrás da cabeça inclinando o corpo para o lado, puxando pelo cotovelo

Deixe o peso igual nas duas pernas - todos os exercícios em pé são assim - e aí é a mesma sequência: segure pelo cotovelo e ao mesmo tempo puxe já alongando a lateral do corpo todo, para alongar tanto o cotovelo atrás do braço, como a lateral do corpo todo. Sem fazer força, sem ficar tensionando o corpo, nem fazendo careta, e sem ficar corcunda, puxando pro lado com calma daquele mesmo jeito.

11- Dedos entrelaçados na nuca abrindo os cotovelos

Com as mãos atrás da cabeça, entrelace os dedos na nuca, abra bem os ombros e deixe os joelhos um pouquinho dobrados - daquele jeito, afastados na largura do quadril - olhe pra cima, abra bem os ombros e vá abrindo os braços e arredondando o corpo para trás. É mais importante relaxar e segurar mais tempo do que fazer rápido e ficar pouco tempo.