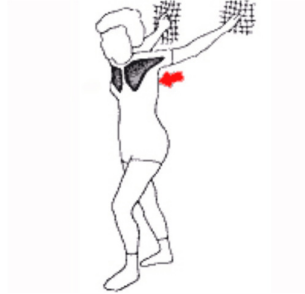


### Alongar

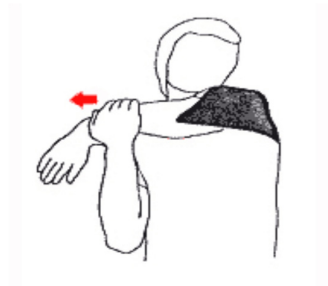
Estenda os braços para trás e para cima, de forma passiva, e fique nesta posição por 20 segundos, segurando-se numa rede. O alongamento também pode ser feito com ajuda de um companheiro de exercícios, que segurará seus pulsos.



Exercício 1

### Alongar

Pressione o cotovelo, com a maior força possível, com a outra mão, em direcção ao outro ombro. Fique nesta posição por 10 a 15 segundos.



Exercício 2

Flexione o braço para trás e para baixo em direcção às costas, usando a outra mão para pressionar o cotovelo para trás e para baixo. Fique nesta posição por 15 segundos, e sinta o alongamento na parte posterior do braço e na parte superior do peito.



Exercício 3

### Alongar

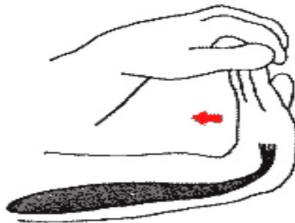
Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.



Exercício 4

### Alongar

Flexione o pulso para trás, usando a outra mão para puxar os dedos para trás e para cima. Fique nesta posição por 15 segundos. Depois faça o mesmo exercício com a outra mão.



Exercício 5

### Alongar

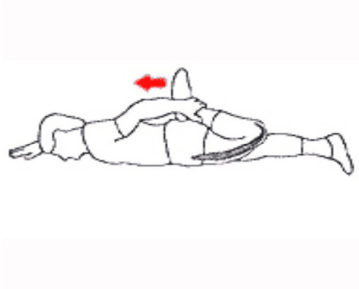
Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Puxe o pé para trás e para cima, o mais que puder, de forma que o calcanhar toque as nádegas e a tensão apareça na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 2 a 30 segundos



Exercício 6

### Alongar

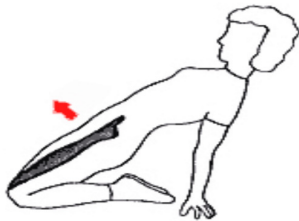
Puxe a parte inferior da perna para cima e para trás com a mão, até que o tornozelo toque suas nádegas. Sinta a tensão na parte anterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



Exercício 7

### Alongar

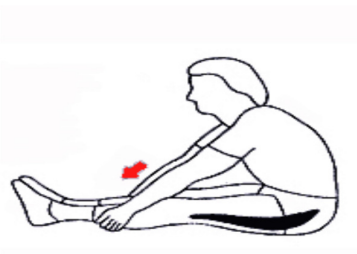
Incline o tronco um pouco mais para trás e apoie-se no chão com as mãos atrás do corpo. Levante os quadris, o mais que puder, e sinta a tensão na parte anterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



Exercício 8

### Alongar

Sente-se, com as pernas estendidas para a frente e os joelhos levemente flexionados. Estenda os braços para a frente e, se preferir, segure as pernas. Mantenha as costas bem rectas! Sinta o alongamento na parte posterior das coxas e permaneça nesta posição por 20 a 30 segundos!



Exercício 9

### Alongar

Faça a perna que está esticada para o lado deslizar mais e/ou flexione mais a perna que suporta seu corpo. Mantenha as costas rectas. Sinta a tensão na parte interna da coxa. Mantenha a posição por 20 a 30 segundos.



Exercício 10

### Alongar

Incline o corpo para a frente e mova o quadril também para a frente, fazendo a perna de trás esticar-se mais. Sinta o alongamento nos gêmeos e fique nesta posição por 20 a 30 segundos



Exercício 11