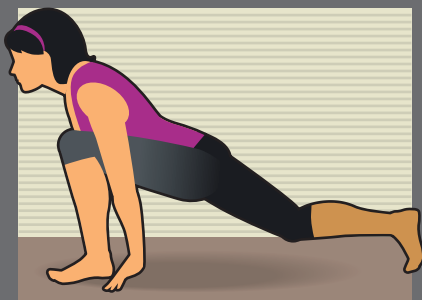


8 EXERCÍCIOS BÁSICOS



1 ALONGAMENTO DA MUSCULATURA ANTERIOR DO QUADRIL

Dê um passo grande para trás e dobre o joelho da frente até sentir um alongamento da musculatura da região do quadril da perna estendida. Apóie as duas mãos no chão e mantenha a posição por 30 segundos. Repita 3 vezes em cada perna, alternando-as.



4 ALONGAMENTO DA MUSCULATURA ANTERIOR DA COXA

Em pé, dobre um dos joelhos e puxe o pé na direção da coxa. Mantenha a posição por 30 segundos, solte a perna lentamente e repita com a perna oposta. Faça o alongamento 3 vezes em cada perna.



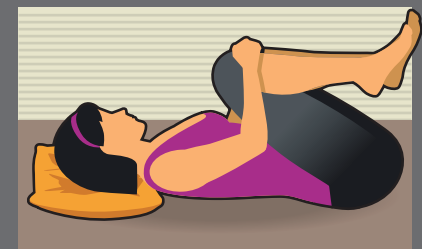
2 ALONGAMENTO DE MÚSCULOS POSTERIORES DA PERNA

Sentado, afaste as duas pernas. Dobre o tronco sobre uma das pernas e puxe a ponta do pé para a direção do tronco. Mantenha a posição por 30 segundos. Repita 3 vezes em cada perna, alternando-as.



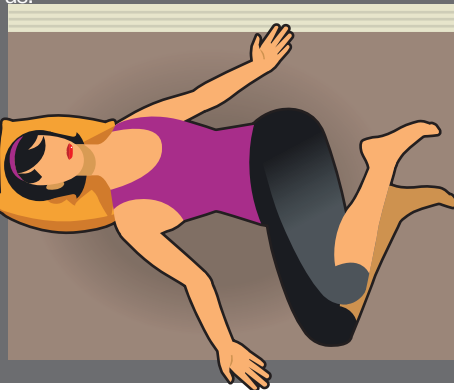
5 ALONGAMENTO DOS GLÚTEOS

Sentado, dobre uma perna e apóie o pé no chão, cruzando sobre a perna estendida. Gire o tronco na direção na perna dobrada e puxe o joelho para que alongue a lateral do quadril. Faça o alongamento 3 vezes em cada perna, alternando-as.



3 ALONGAMENTO DA MUSCULATURA DA REGIÃO LOMBAR

Deitado, dobre os joelhos e abrace as pernas na direção do tronco. Mantenha a posição por 30 segundos e relaxe, soltando as pernas. Repita por 3 vezes.



6 ALONGAMENTO DO PESCOÇO

Em pé, gire a cabeça “olhando” para um dos ombros e desça o queixo. Para intensificar o alongamento, puxe com uma das mãos a cabeça na direção do ombro que está “olhando”. Importante realizar esta rotação do pescoço (olhar para o ombro) para proteger a coluna cervical. Mantenha a posição por 30 segundos, levante a cabeça lentamente e repita para o lado oposto. Faça 3 vezes cada lado.

7 ALONGAMENTO DA PANTURRILHA

Este alongamento é importante graças à grande contração deste grupo muscular durante a corrida. Em pé, coloque a ponta de um dos pés em um degrau, mantenha o joelho estendido e para intensificar o alongamento incline o tronco para frente. Repita com o lado oposto. Faça 3 vezes cada perna.



8 ROTAÇÃO DO QUADRIL

Este exercício também é conhecido como dissociação de cinturas. Deite com as pernas unidas e os joelhos dobrados. Mantenha a posição dos ombros e gire os joelhos para a lateral. O próprio peso das pernas “puxa” o quadril e alonga o tronco. Mantenha por 30 segundos. Volte os joelhos lentamente, para não forçar a lombar, e gire para o outro lado. Faça 3 vezes cada lado.