

## Tiveste um resultado fraco nos testes de Flexibilidade?

Investe em ti e treina em casa ou nos tempos livres.

Começa por exercícios mais fáceis, fá-los várias vezes por semana, tem paciência para veres resultados, pode demorar um mês ou dois antes de veres melhorias.

Os exercícios de flexibilidade só podem ser feitos com um bom aquecimento (mesmo bom).

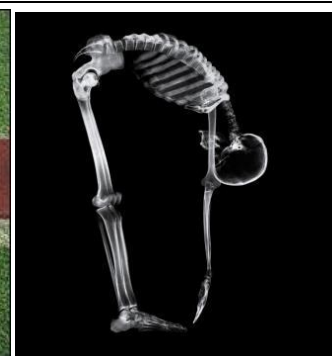
Não os deves fazer de manhã.

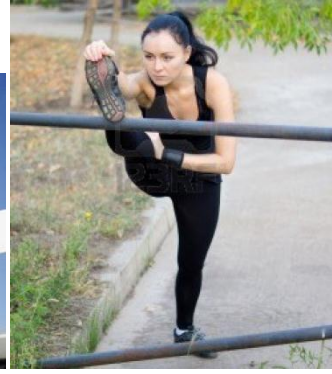
Não deves executar balanços e insistências - tenta atingir a posição e "aguentar" nesse ponto durante 10 a 30 segundos.

Podes sempre encontrar uma posição mais fácil para começar, **não exageres**, não queremos que fiques doente e não possas continuar a treinar. **É preferível fazer um pouco todos os dias do que muito uma vez por semana.**

Cada linha de exercícios seguinte contribui para o mesmo grupo de músculos. Os exemplos da esquerda correspondem ao nível inicial - uma posição mais fácil e por vezes o indivíduo tem ainda visivelmente dificuldade. As figuras conforme se encontram mais á direita correspondem a posições mais difíceis ou exercícios mais bem feitos.

**Não faz mal que comeces como os da esquerda, o que é necessário é que continues e não desistas.**





© topendsports.com



Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© topendsports.com



© topendsports.com



Maintain firm abs.

whyexercise.com

