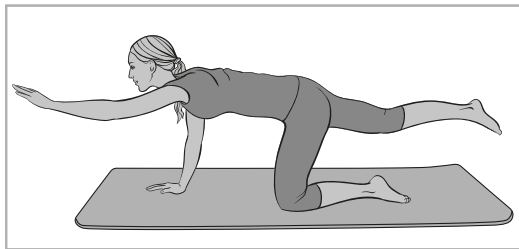
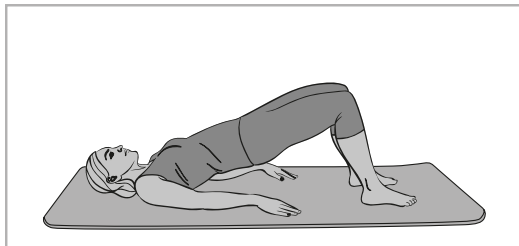


# Tapete de desporto



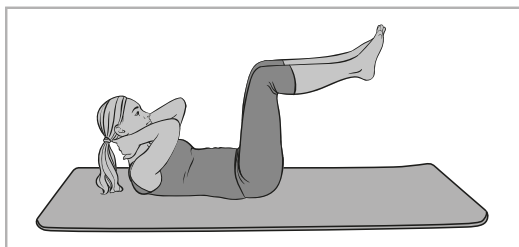
## Alongamento de costas com movimento oposto

Coloque-se de gatas. Estique a perna esquerda e o braço direito. Crie tensão corporal, contraindo o abdómen e os glúteos com força. Mantenha essa posição. Agora, realize o movimento oposto, puxando o cotovelo direito e o joelho esquerdo para baixo do corpo. Mantenha essa posição. A seguir, volte a esticar-se para a posição de alongamento. Depois de repetir cinco vezes, mude o lado.



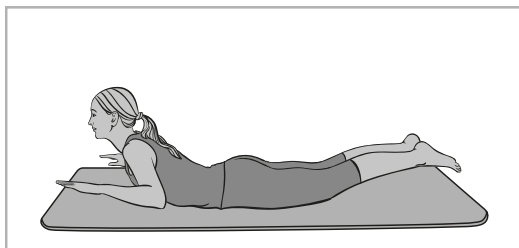
## Elevação da bacia

Deitado de costas, estenda os braços ao lado do corpo. Coloque os pés lado a lado, alinhados com os ombros. Puxe as pontas dos pés ligeiramente para cima e transfira o seu peso para os calcanhares. Agora, erga a bacia. O tronco e as coxas formam uma linha. Realize movimentos lentos e uniformes para cima e para baixo, sem pousar os glúteos.



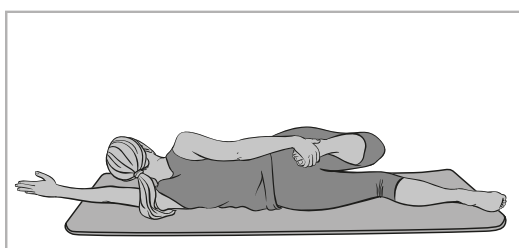
## Abdominais

Deitado de costas, flexione as pernas num ângulo de 90 graus. As mãos apoiam a coluna cervical. Eleve o tronco lentamente e sem dar balanço. Mantenha a posição durante alguns segundos. Depois, volte a baixar o corpo devagar. Realize o exercício três vezes em séries de dez repetições.



## Flexão lombar deitado (super-homem)

Deite-se de barriga para baixo e flexione os braços em forma de «U». Agora, erga ligeiramente o tronco e os pés. O olhar deve permanecer na direção do solo. Mantenha a posição durante cerca de dez segundos e volte a baixar os braços e os pés. Uma toalha por baixo da barriga ajuda a evitar uma lordose.



## Alongamento da parte superior da coxa

Deitado de lado, a cabeça deve ficar pousada no tapete ou, como alternativa, apoiada. A perna de baixo fica esticada ou ligeiramente flexionada. Contraia o abdómen e os glúteos e agarre na perna de cima na zona do tornozelo, puxando-a para trás. Mantenha-se nesta posição durante, pelo menos, dez segundos, e depois mude de lado.