



#ficaOcupadosaojoao

ATIVIDADE FÍSICA

TREINO DE FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é fundamental para a realização de tarefas simples do nosso dia-a-dia, sendo essencial em situações tão simples como limpar os vidros, arrumar objetos em armários altos, estender a roupa no estendal ou aspirar debaixo do sofá. Nesta fase de isolamento, é importante realizar treino de flexibilidade, uma vez que este ajuda a contrariar as más posturas adotadas nas horas sentadas à secretária (teletrabalho) ou na sua cama do hospital ou de casa, e ainda nos faz sentir mais confiantes e otimistas.



Porquê e Como?

- O treino de flexibilidade tem como benefícios: desenvolver uma postura corporal mais adequada, relaxamento muscular, diminuição do stress, melhorias no sono e nas funções respiratórias.
- Para que este treino possa ser realizado em casa, os exercícios devem ser executados em posições corporais equilibradas e confortáveis para eliminar tensões e **obter um estado de relaxamento ideal.**
- Não são necessários muitos materiais, podendo-se substituir o tapete Yoga por um cobertor dobrado, ou pode realizar mesmo em cima de um tapete normal da sua casa. Pode ainda substituir os elásticos Theraband por uma peça de roupa elástica, como por exemplo, umas leggings.
- Segundo a Organização Mundial de Saúde, o **treino de flexibilidade pode ser realizado de forma isolada e deve ser praticada pelo menos 3 vezes por semana.**

#ficaOcupado**são**joão

Recursos

Youtube:

- [Exercícios de flexibilidade para pernas e coluna](#) (Níveis básico e intermédio);
- [Alongamentos básicos](#)
- [Alongamento completo para flexibilidade e prevenir lesões](#)
- [Aula de Yoga para alongamento](#)
- Programa de Yoga para Iniciantes:

[Recurso 1](#)

[Recurso 2](#)

- [Aula de Pilates em casa](#)



Sites:

- [Site de Yoga online](#)
- [Site "Exercício em casa" \(alongamentos, yoga, pilates, etc...\)](#):

Aplicações:

- Exercícios de Alongamento
- Torne-se mais flexível
- Alongamento Completo
- Alongamentos Sworkit
- 5 Minutos de Pilates
- Treinos caseiros de 5 Minutos

Nota: Tenha em consideração qualquer contraindicação médica antes de realizar estes exercícios (contacte o seu médico de família se tiver dúvidas)