

ALONGAMENTO

1) Dorsal



2) Peitoral



3) Anterior da coxa (Saci)



4) Glúteos



5) Adutores



6) Posterior da coxa



ou



7) Lombar



8) Iliopsoas



Joelho não encosta no chão

9) Gastrocnêmio



ou



10) Sóleo



ou



- Essa fase terá uma duração de aproximadamente 5 min. Os exercícios serão executados por imitação ao guia e deverão ser observados os seguintes itens:
 - a) alongar a musculatura de uma forma lenta e gradual até chegar ao ponto de leve desconforto;
 - b) não fazer balanceios, pois, sempre que se estirar em excesso, haverá uma ação contrária, um reflexo de contração, gerando encurtamento da musculatura, diminuindo, assim, a efetividade do exercício de alongamento;
 - c) permanecer, pelo menos, 30 s em cada posição; e d) respirar naturalmente.