

# como fazer saque no esporte da sorte

<p>As habilidades funcionais, como alcançar alguma coisa, dobrar as pernas ou se curvar também ficam mais naturais e fáceis de executar.</p><p>Os exercícios para flexibilidade podem, ainda, ser uma forma de relaxar depois de uma rotina pesada de treinos.</p><p>De acordo com publicação da Escola de Medicina na Universidade de Harvard, o treino de flexibilidade consiste em uma série de atividades que alongam os músculos, podendo ajudar a prevenir lesões e possíveis dores que podem ocorrer como consequência do exercício(1).</p><p>Um músculo bem alongado pode atingir mais facilmente {kO} amplitude de movimento, o que pode contribuir com a melhora no desempenho(1).</p><p>Mais flexibilidade também é importante para ajudar na prevenção de possíveis dores após o treino.</p><p>Exercícios de alongamento promovem o relaxamento muscular, o que ajuda a aliviar as dores causadas pelo estresse do treinamento, além de aumentar a sensação de bem-estar e, consequentemente, o humor(4).</p><p>5 exercícios para ajudar a melhorar {kO} flexibilidade</p><p>Diversos exercícios podem ser incluídos na rotina de treinos para ajudar a aprimorar nossa flexibilidade.Veja alguns deles:</p><p><p>Alongamento estático</p><p>A ideia do alongamento estático é permanecer em uma posição por um determinado tempo, geralmente cerca de 30 segundos, alongando músculos e tendões.</p><p>Você pode, por exemplo, esticar as pernas e tentar tocar os dedos dos pés com os dedos das mãos.</p><p>Alongamento dinâmico</p><p>Já no alongamento dinâmico, a proposta é fazer movimentos repetitivos e, muitas vezes, pendulares.</p><p>Por exemplo, fique em pé, com as pernas afastadas, e flexione o corpo, tentando tocar uma das mãos no pé do lado oposto.</p><p>Volte para a posição inicial e, em seguida, tente tocar a outra mão no pé do lado oposto.</p><p>Faça o movimento de forma contínua.</p><p>Cachorro olhando para baixo</p><p>Algumas posições de yoga podem ser adotadas para ajudar a melhorar a flexibilidade, uma vez que trabalham o corpo de forma global.</p><p>Você pode integrar algumas dessas posturas na sessão de