

Alongamentos no basquetebol

Escrito por Rui Silva
Quarta, 18 Novembro 2009 10:00



Na generalidade, os alongamentos no basquetebol devem ser feitos durante 20-30 segundos. De seguida, apresentam-se uma série de 18 exercícios que podem ser feitos antes e depois dos treinos.

Esta série não tem de ser feita de forma rígida, pretende-se que seja, apenas, um apoio.

Pode consultar e descarregar esta série de alongamentos [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .

Não esquecer

Não alongue com dor;
Faça um alongamento progressivo no início da actividade (após o aquecimento);
Faça um alongamento suave após a actividade;
Respire de forma lenta, ritmada e controlada;
Sinta o alongamento;Sinta-se bem ao alongar.

Importante

Beber muita água. Os músculos alongam mais facilmente quando o corpo está adequadamente hidratado;
Faça alongamentos regularmente.