



Exercícios para Flexibilidade

Flexibilidade estática

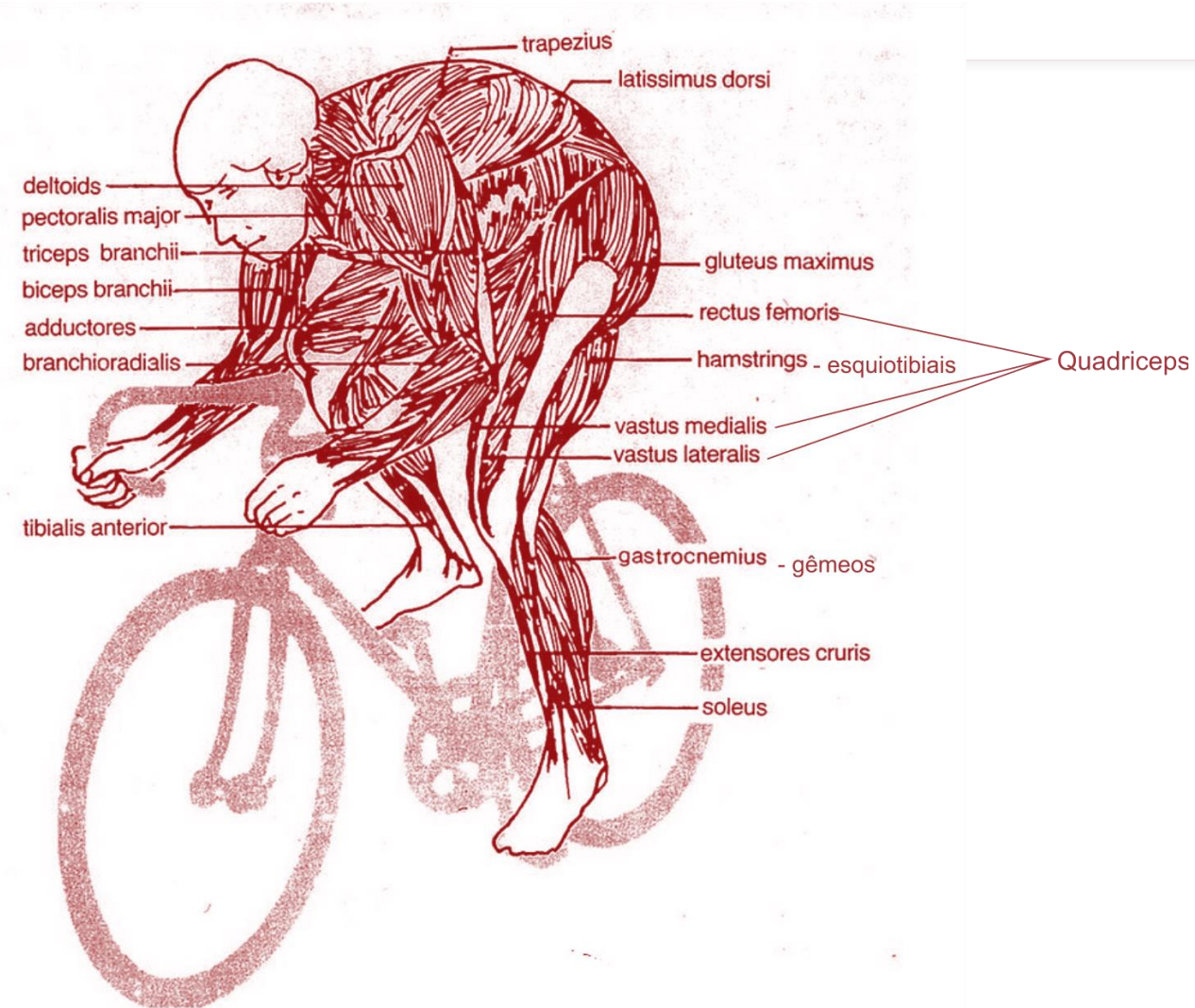


**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

Flexibilidade estática

- Orientações globais para exercícios de flexibilidade
 - Não alongar sem aquecer previamente a cadeia muscular, o exercício de alongamento/flexibilidade torna-se mais eficaz e seguro
 - Não forçar, o alongamento não deve causar dor ou desconforto
 - O alongamento deve ocorrer na amplitude submáxima da articulação, a 100% do alongamento pode ocorrer reflexo motor em resposta ao alongamento
 - Respirar de forma profunda e naturalmente durante o alongamento; não bloquear a respiração durante o alongamento
 - Fazer os exercícios de forma regular durante para obter benefícios, pelo menos 3 vezes por semana
 - Executar ≥ 4 repetições para cada grupo muscular, durante 15 a 30seg.

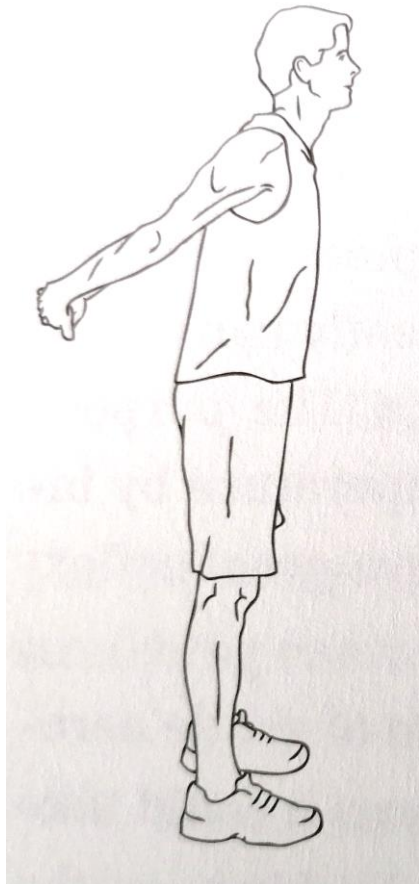
Alguns dos principais músculos envolvidos no ciclismo



Rotina de Aquecimento

- Nos rolos, 10 a 15 min. bicicleta
- Intensidade
 - 60 ↗ 75% F.C. máx
 - 45 ↗ 55% Potência máxima aeróbia
 - 7 ↗ 9 Percepção Esforço na Escala “RPE Borg 6-20”

Exercício 1



Ombros-Peito

Pontos importantes

Na postura da imagem, com dedos interlaçados atrás das costas, estender suavemente os braços e eleva-los até sentir um alongamento leve na zona do peito.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos.

Exercício 2



Ombro posterior

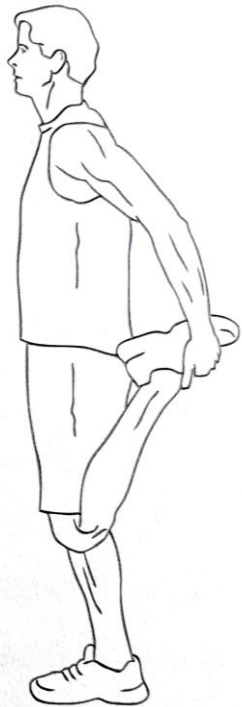
Pontos importantes

Na postura da imagem, colocar um braço à frente do peito, suavemente puxar o braço com a outra mão ligeiramente acima do cotovelo.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos.

Exercício 3



Quadríceps

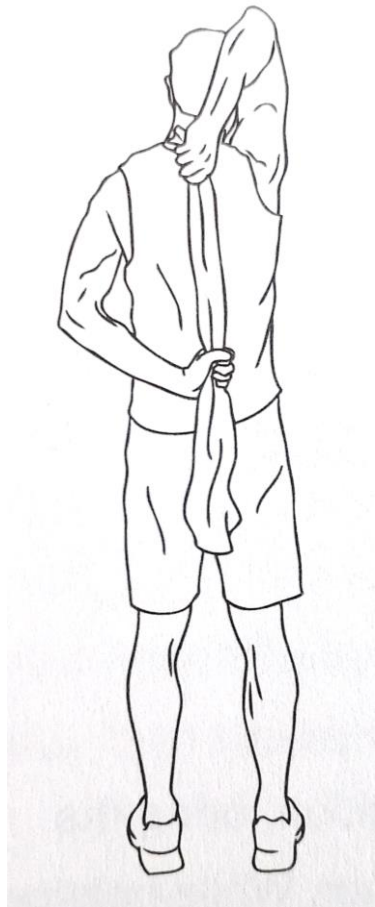
Pontos importantes

Na postura da imagem, com apoio de uma das mãos numa mesa ou parede; apontando o joelho para o solo da perna em flexão, segurar com a mão no peito do pé e puxar suavemente na direção do glúteo.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos, trocar de perna e repetir.

Exercício 4



Tríceps

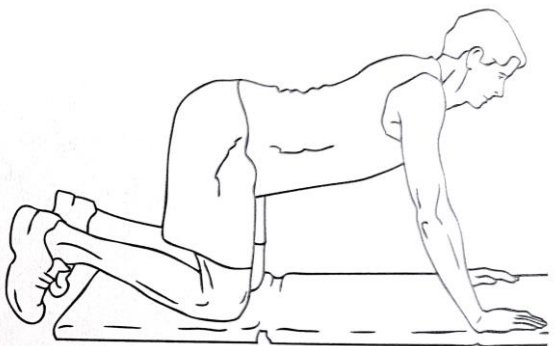
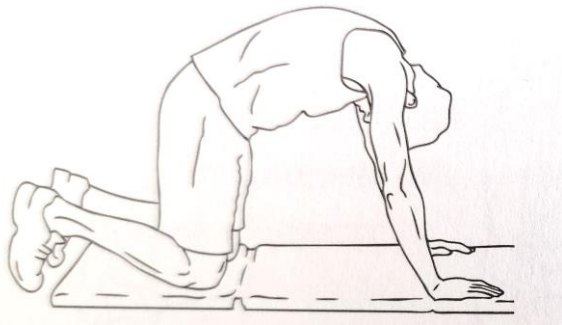
Pontos importantes

Segurar uma toalha atrás da cabeça, um braço por cima outro por baixo, puxar suavemente para baixo, mantendo o cotovelo apontado para cima.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos, trocar e fazer na posição reversa.

Exercício 5



"Gato & Camelo"

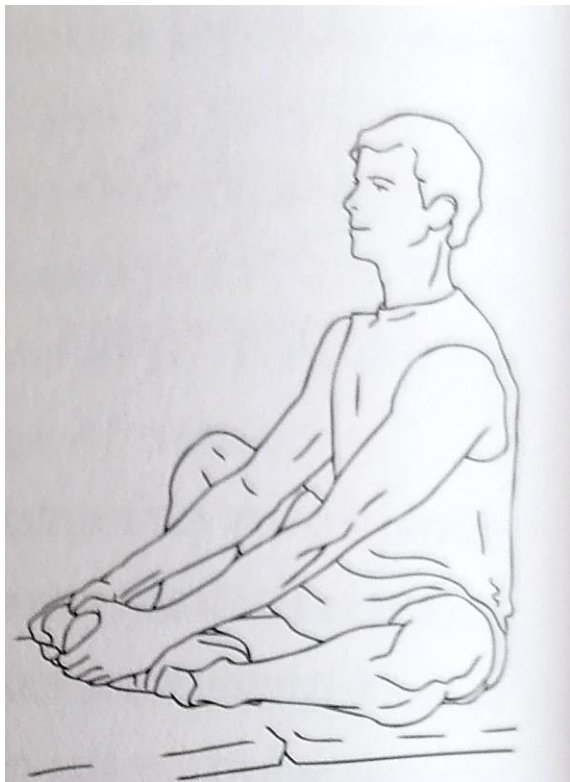
Pontos importantes

Com joelhos e palmas das mãos apoiados no tapete, curvar suavemente as costas contraindo os músculos abdominais; Dirigir o olhar entre os joelhos e sentir os músculos alongar na coluna vertebral; Alternar esta postura com a curvatura das costas para baixo, alongando os músculos abdominais.

Tempo

Repetir 10 vezes, mantendo cada posição 5-10 segundos .

Exercício 6



Virilhas

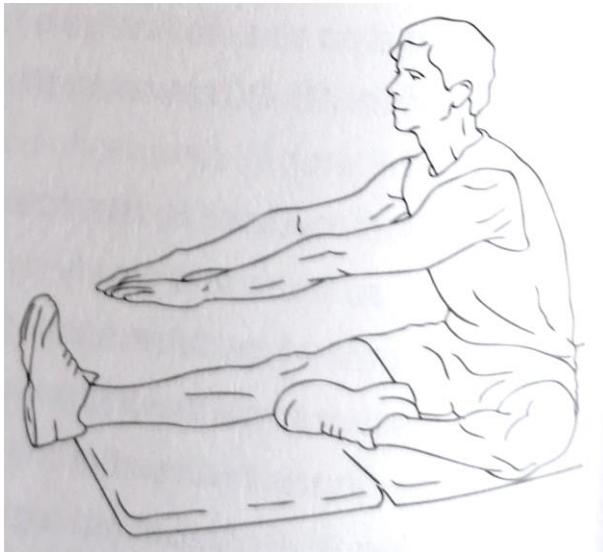
Pontos importantes

Partindo da posição sentado, juntar a planta dos pés; Enquanto segura os pés, afaste suavemente os joelhos sentindo o alongamento na parte interior da coxa. Manter as costas direitas.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos.

Exercício 7



Isquiotibiais e Gêmeos

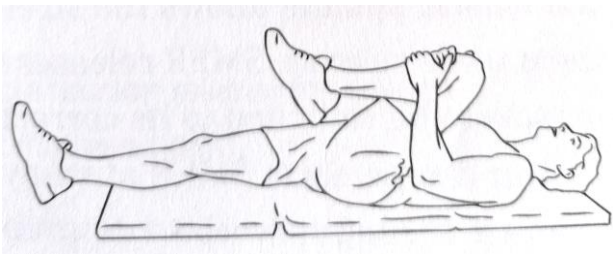
Pontos importantes

Partindo da posição sentado, estender suavemente uma perna e mantendo os dedos do pé orientados para cima; Fletir o tronco para frente mantendo a coluna vertebral direita.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos e trocar de perna.

Exercício 8



Joelho ao Peito

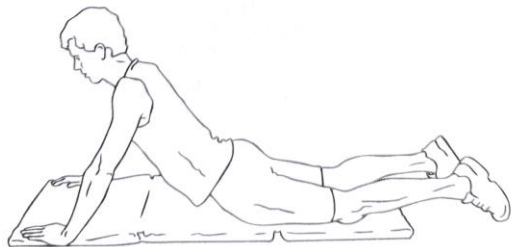
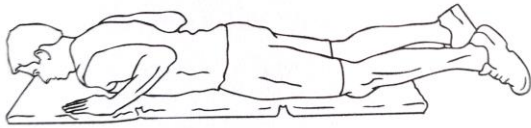
Pontos importantes

Deitado de costas, segurando a perna mesmo abaixo do joelho, deslocar o joelho na direção do peito. Suavemente, sentido a tensão na lombar, puxar a perna na direção do peito. Ter cuidado, não puxar com demasiada intensidade.

Tempo

Manter a posição durante 15-30 Segundos e trocar de perna.

Exercício 9



Extensão lombar

Pontos importantes

Deitado na posição de decúbito ventral - barriga para baixo-, colocar a palma das mãos ao lado dos ombros de modo a fazer força de braços, pressionando no tapete; de seguida, estender os braços e elevar os ombros arqueando a coluna vertebral, mantendo a bacia/pélvis no solo

Tempo

Manter a posição durante 15 segundos, relaxar 6 segundos e repetir 3 vezes.

Referências Bibliográficas

- Schmitz , E. And Doyle, K. (2008). Weight Training for Cyclists: A Total Body Program for Power and Endurance. 2nd edition, VeloPress. Colorado-USA.
- ACSM (2011). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 8º Edição, São Paulo.



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

Departamento Sel. Nacionais

Documento preparado por:

- Gabriel Mendes
- José Luís Algarra
- Pedro Vigário