

## FLEXIBILIDADE

É a capacidade de efectuar movimentos articulares, com amplitude, em várias direcções.

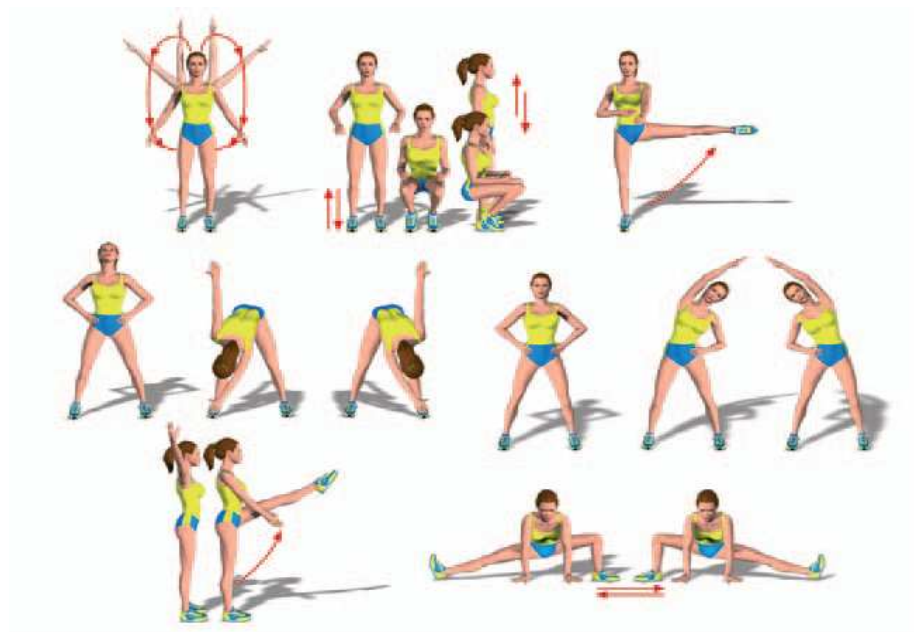
A flexibilidade pode ser:

### GERAL

Execução conjunta das articulações, movimentação geral;

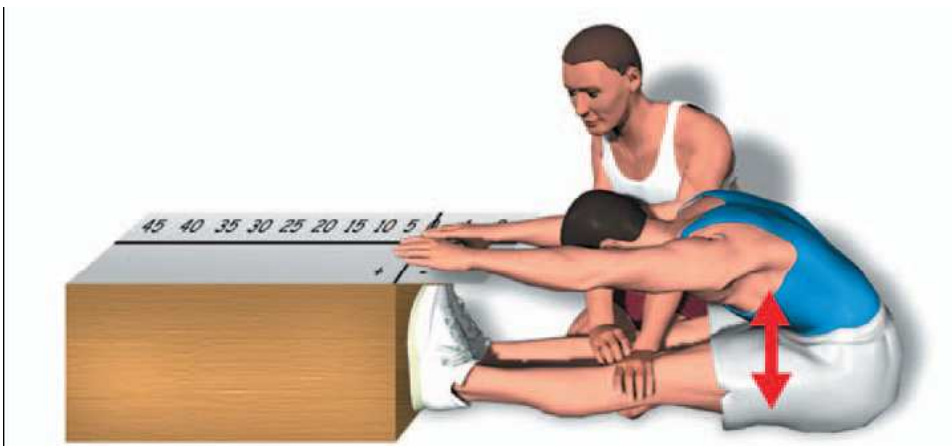
#### Flexibilidade geral.

- a) Circundação de braços à frente e à retaguarda;
- b) Grande flexão de pernas; balanço lateral;
- c) De pé, pernas afastadas, mãos na cintura, flexão do tronco com elevação do braço; flexão do tronco lateral com elevação do braço; lançar uma perna e, ao mesmo tempo, bater palmas por baixo do joelho;
- d) Tronco flectido, uma perna flectida e a outra estendida e mãos em apoio no solo, deslocar para o outro lado.



### ESPECÍFICA

Execução de um conjunto de articulações, num exercício de uma modalidade desportiva.



#### RECOMENDAÇÃO!

Nas actividades desportivas e nas tarefas diárias, é uma capacidade de grande importância. O seu estado de desenvolvimento tem influência na melhoria de gesto técnico, na prevenção de lesões musculares, no relaxamento e favorece uma boa postura.