

## Conheça 7 exercícios físicos que ajudam a melhorar a performance na cama

Publicado por: : Rosiane Souza  
Qui, 14 de Abril de 2016 09:06

---

A prática de exercícios físicos, além de auxiliar na perda de peso e na saúde, ainda pode ajudar a melhorar as relações sexuais. Isso porque, como o sexo demanda um certo esforço, o preparo físico pode contribuir com uma melhora na performance. Sabendo disso, decidimos apresentar a seguir uma lista com alguns exercícios que podem ser úteis a quem quer se sair melhor na cama. Veja!

Atividades que ajudam a melhorar o desempenho na hora do sexo



## Conheça 7 exercícios físicos que ajudam a melhorar a performance na cama

Publicado por : Rosiane Souza  
Qui, 14 de Abril de 2016 09:06

---

**Condicionamento físico** Pessoas mais ativas sexualmente precisam ter aptidão cardiorrespiratória, por isso, uma das recomendações de especialistas em saúde e bem-estar, é a prática de atividades aeróbicas, tais como caminhada, voltas de bicicleta, cooper e até natação. Essas atividades além de melhorarem o condicionamento físico, ajudam proteger o coração da sobrecarga durante o ato sexual. **Fortalecimento dos membros inferiores** Essa dica é mais voltada para mulheres (ou passivos, no caso de uma relação homoafetiva), já que algumas posições durante o sexo exigem muita força nas pernas e quando não preparadas elas podem ficar doendo após o ato. A dica nesse caso é praticar agachamento, pois ele trabalha o quadríceps femoral, a musculatura posterior da coxa e os glúteos. **Fortalecimento dos membros superiores** No sexo é importante que os homens (ou os ativos em caso de relação homoafetiva) tenham braços fortes, pois isso pode ajudar a dar suporte à parceira em determinadas posições. Para isso a recomendação é a prática de supino e do crucifixo, que ajuda a fortalecer os membros superiores e deixa os músculos da “pegada” mais fortes.

ajudar qualquer um na hora do sexo. A dica para ter um abdômen malhado é variar entre três a quatro tipos de abdominais. Nesse caso é bom praticar o abdominal tradicional, passar para o oblíquo e finalizar com exercícios que trabalhem a parte baixa do ventre. Vale dizer lembrar que para todos os exercícios mencionados no artigo (e esse não foge à regra), é importante contar com o acompanhamento de um profissional em atividades físicas. **Coluna lombar** Os músculos da região lombar também são muito utilizados na hora do sexo. Dito isso, trabalhar essa região ajuda a obter um desempenho melhor no sexo e também a prevenir dores nas costas no dia seguinte ao ato. Para fortalecer essa região a dica é praticar abdominal, extensão de coluna e quadril e exercícios de inclinação lateral do tronco. **Alongamentos** Os alongamentos são muito importantes também para o momento do sexo, uma vez que eles melhoram a amplitude articular evitando lesões durante o ato. Os exercícios mais recomendados nesse caso são os alongamentos para região da coluna e pernas, principalmente a região posterior das coxas. Não é bom esquecer que o membro alongado deve ser seguro por pelo menos quinze segundos. Outra dica é investir em uma aula específica de alongamentos ou praticar yoga e pilates, que trabalham alguns tipos de alongamento. **Quadril solto** Para um bom desempenho sexual é importante ter também um bom jogo de cintura. Por isso a dica é investir em exercícios que usam bola suíça e auxiliam no fortalecimento, equilíbrio, coordenação e também na estabilidade do quadril. Sentar na bola suíça e fazer movimentos de círculos com o quadril no sentido horário e no anti-horário, é uma opção. Outra é fazer movimentos projetando a pelve para frente e para trás.

## Conheça 7 exercícios físicos que ajudam a melhorar a performance na cama

Publicado por: : Rosiane Souza  
Qui, 14 de Abril de 2016 09:06

---

Fonte:<http://www.clickgratis.com.br>