

ALONGUE-SE!

Benefícios do alongamento:

- Preparam o corpo para as atividades físicas
- Previnem lesões e dores articulares e musculares
- Reduzem as tensões musculares
- Reduzem o estresse
- Melhoram a postura
- Aumentam a flexibilidade

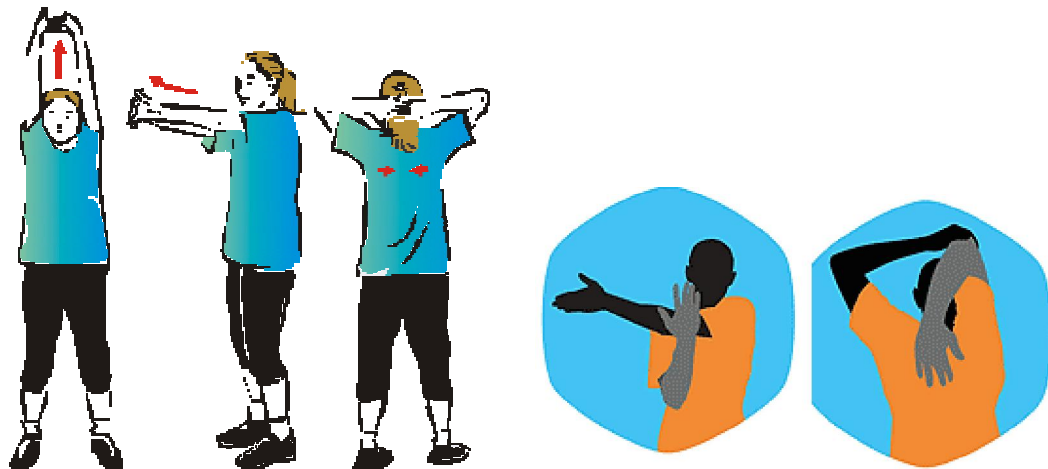
Dicas:

Fazer antes e após as atividades físicas, durante as pausas do trabalho, ao despertar, durante viagens longas e sempre que você tiver um tempo para evitar que as dores comecem.

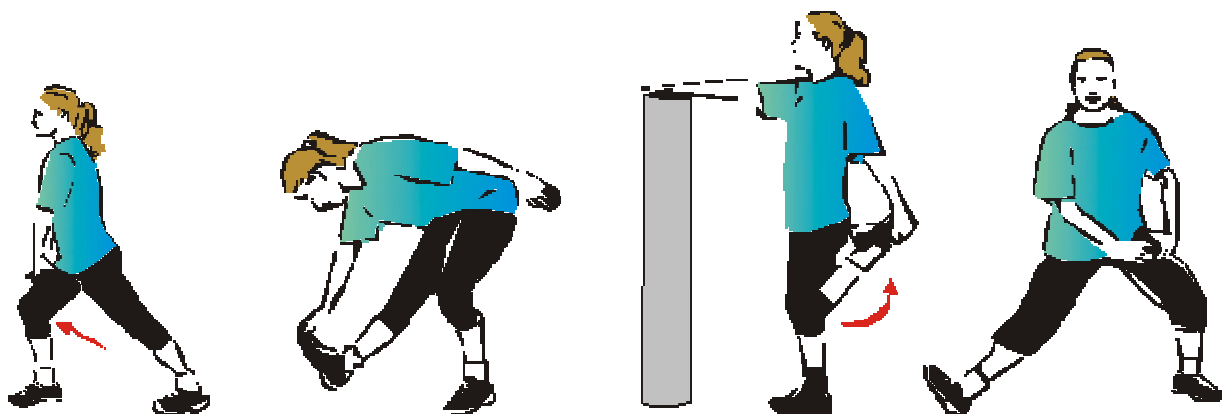
Durante o alongamento você não deve sentir dor e sim que sua musculatura está sendo esticada

Mantenha cada posição por 20 segundos

Braços



Pernas



Pescoço

