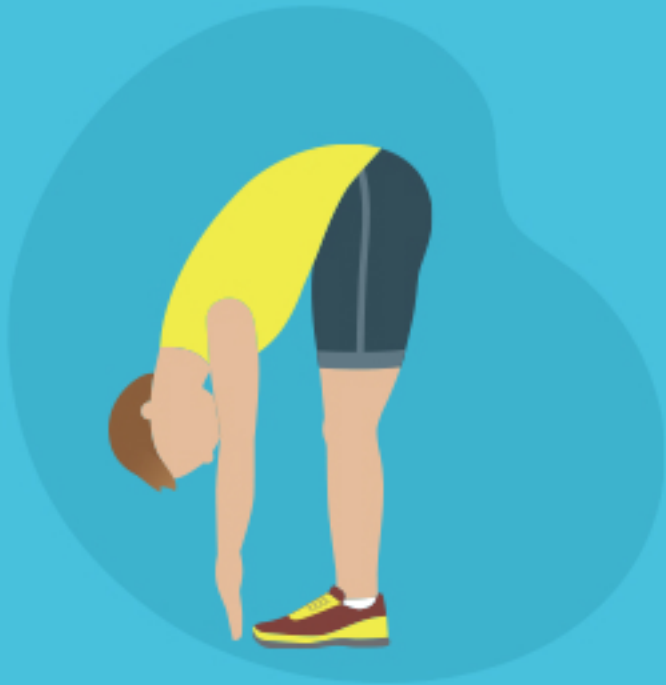


#ESPORTE

OUT



BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO

O aquecimento e o alongamento apresentam inúmeros benefícios. Descubra as vantagens!



MELHORA NA POSTURA

Alongar o corpo regularmente reduz a tensão muscular, melhora a postura e evita o desconforto diário em algumas posições.



AJUDA NO RELAXAMENTO

O alongamento alivia a tensão muscular responsável por dores nas costas, no pescoço e na cabeça. Além disso, relaxa o corpo e a mente.



ATIVA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Os alongamentos aumentam o fluxo sanguíneo nos músculos, o que é muito importante para a recuperação após lesões musculares.