

Atividade física e alongamento

Qual a importância?

POR QUE ALONGAR ANTES DO TREINO?

FAZER UMA SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA É FUNDAMENTAL PARA PREPARAR O CORPO E PREVENIR LESÕES.

O ALONGAMENTO AJUDA A AUMENTAR A FLEXIBILIDADE MUSCULAR, MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E ATIVA OS GRUPOS MUSCULARES QUE SERÃO UTILIZADOS NO TREINO.

ALÉM DISSO, ELE ATUA COMO UMA TRANSIÇÃO ENTRE O REPOUSO E O MOVIMENTO, AQUECENDO AS ARTICULAÇÕES E MELHORANDO A AMPLITUDE DOS MOVIMENTOS, O QUE FAVORECE O DESEMPENHO DURANTE O EXERCÍCIO.

TAMBÉM CONTRIBUI PARA O ALINHAMENTO POSTURAL, REDUZ TENSÕES E PROMOVE MAIOR CONSCIÊNCIA CORPORAL.

EM RESUMO, ALGUNS MINUTOS DE ALONGAMENTO PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA NA SUA PERFORMANCE E SEGURANÇA DURANTE O TREINO!



Sequência de alongamento

