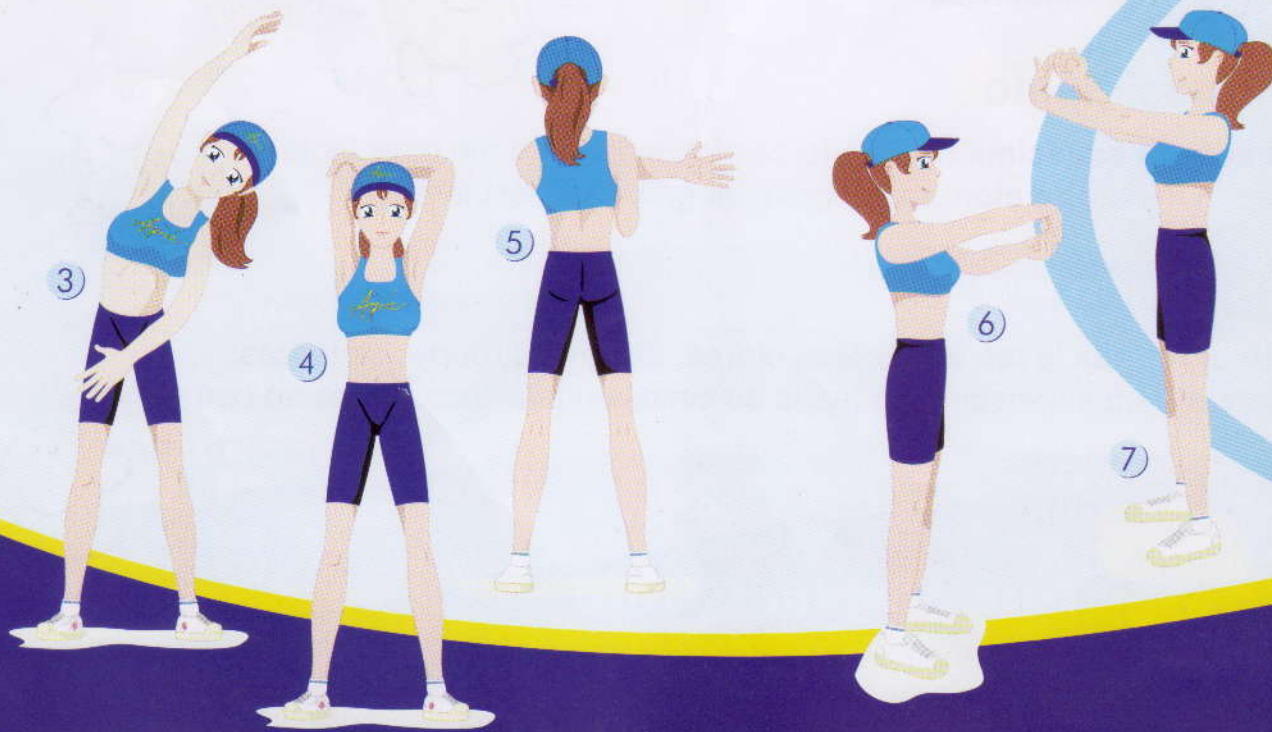
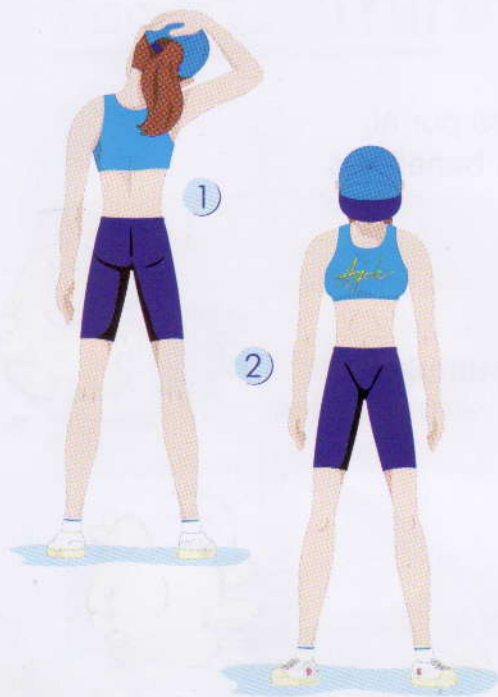
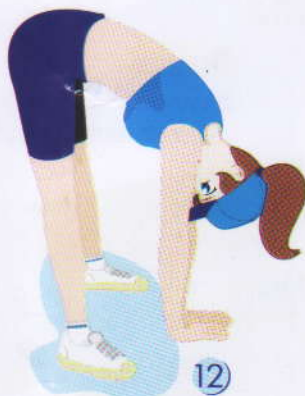


o Alongamento

POR QUE se alongar?

- **Reduz a tensão muscular**, promovendo o relaxamento;
- **Promove** movimentos amplos e soltos;
- **Aumenta** a flexibilidade;
- **Amplia** a mobilidade articular;
- **Fortalece** ligamentos e tendões;
- **Reduz risco de lesões** musculares e articulares;
- **Melhora** a circulação do sangue.





DICAS importantes

- **Não importa a idade**, todas as pessoas podem fazer exercícios;
- **Faça sempre que puder**, antes de se levantar, de se deitar, enquanto assiste TV;
- **Procure relaxar** enquanto se alonga;
- **Não ultrapasse seu limite** a ponto de sentir dor durante o exercício;
- **Permaneça pelo menos 15 segundos**, estendido em cada posição, sem sentir dor;
- **O conforto chega com o tempo**, o processo é a longo prazo.