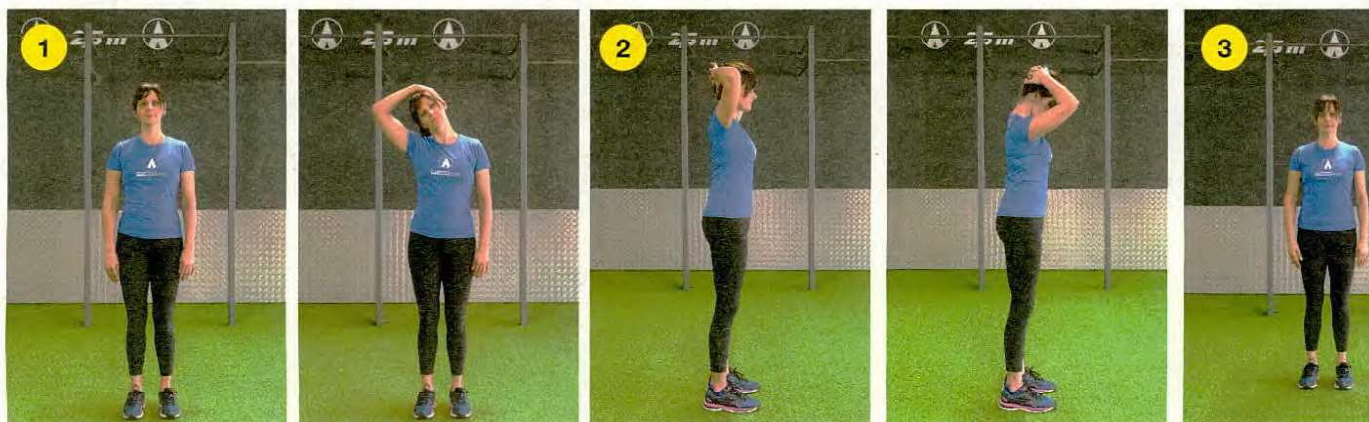


**B** Zoom // Ginástica

Alivie o seu stresse com alongamentos

Os alongamentos são prática essencial do pós-treino, mas não só. Estes exercícios devem ser feitos regularmente, já que ajudam a relaxar e têm um papel importante na postura corporal.





20-03-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 25

Cores: Cor

Área: 12,99 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2



Fonte: Dalia Ferreira
PT Fitness Hut

Fotos de:
Liete Coufo Quintal
- LCQ Photography

Mais informações em:
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



A presença do stresse na sociedade moderna tem vindo a crescer cada vez mais. A prática de exercícios de alongamento, realizados de uma forma regular, é uma estratégia eficaz para ajudar a reduzir o stresse, proporcionando um relaxamento físico e mental, aumentando a flexibilidade e melhorando a postura e a consciência corporal.

Este conjunto de alongamentos poderá ser realizado de forma sequencial ou isolada. O importante é que se tornem rotina do dia-a-dia, para assim sentir o maior número de benefícios.

Realizar 3 a 5 repetições de cada exercício, mantendo a postura entre 10 e 30 segundos. Alongamento da cervical e ombros.

1 - Deixe inclinar a cabeça lateralmente para a direita, coloque a mão esquerda gentilmente no lado esquerdo da cabeça. Repetir para o outro lado.

2 - Leve o queixo ao peito, coloque as duas mãos na nuca, ombros para baixo, Alongamento lateral do tronco

3 - Em pé, pés afastados à largura da bacia, elevar o braço direito e inclinar o tronco para a esquerda. Repetir para o outro lado. Alongamento da coluna e membros inferiores

4 - Na posição de quatro apoios, manter os joelhos afastados à largura da bacia, coluna direita e cabeça no prolongamento da coluna. Articular a coluna na expiração, arredondando a coluna, levando costas para o teto, Voltar à posição inicial na Inspiração.

5 - Sentado sobre os calcanhares, entenda os braços na frente e pendure a cabeça. Leve as mãos o mais longe possível.

6 - Deitado, cruze o pé direito sobre a perna esquerda e, com a mão contra-lateral, puxe o joelho. Mantenha o olhar para a mão direita. Repita com a outra perna.

7 - Deitado com as costas bem apoiadas no colchão e joelhos fletidos, leve um joelho ao peito e passe uma banda ou toalha pelo pé. Estenda a perna o máximo que conseguir.

8 - A partir da posição anterior, passe a banda para a mão esquerda, faça uma eversão (vire o pé para fora) e cruze a perna em direção ao ombro esquerdo, sem movimento da bacia.

9 - Sentado, passe a banda pelos pés e deixe os joelhos soltos. Puxe a banda, fletindo os cotovelos, levando a coluna para a frente e para cima, contraindo o abdominal.

