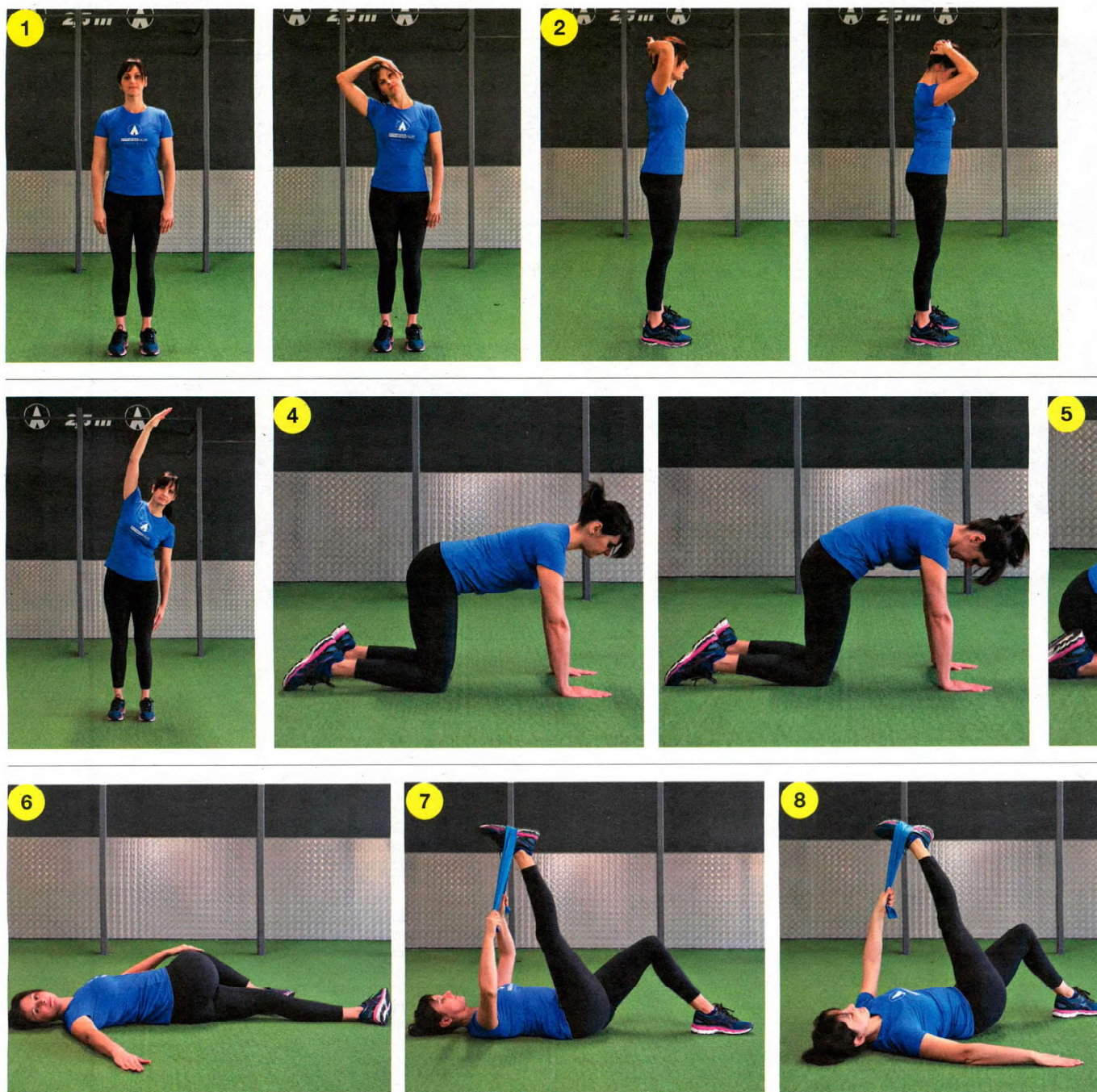


**B** Zoom // Ginástica

# Stresse depois das férias? Nem pensar!

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.







04-09-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 25

Cores: Cor

Área: 13,04 x 31,45 cm²

Corte: 2 de 2

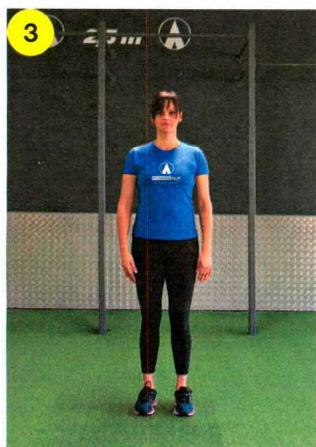
**Fonte:** Dália Ferreira

Dália Ferreira @FitnessHut Barreiro, VivaGym Group

**Fotos de:**

Liete Couto Quintal

- LCQ Photography

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

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 a 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 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 tecto, 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 com a coluna, 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.

